

# Astro

**CE QUI VOUS  
ATTEND EN 2026**

**LEÏLA SY**  
figure de l'image  
ENGAGÉE

**KHADY DIALLO**  
Itinéraire d'une enfant  
de la télé

**HOMMES DU MOIS**

CADJESSY  
BRUNO HENRY  
JAMES BKS  
NAIL VER-NDOYE

# AMINA mag

**BARBARA  
CYRILLE**

« Démystifier la  
psychothérapie »

La Compagnie  
Créole

**50 ans**  
*de bonheur !*

*Leticia  
N'Cho Traoré*  
« J'ai toujours eu l'esprit  
entrepreneurial »

L 14585 - 626 - F: 2,90 € - RD



Afrique/S : 1550 FCFA - Afrique/A : 1 800 FCFA - Bel : 3,00 € - D : 3,2 € - Esp/Ita/Port/Cont. : 3,40 € - CH : 5,4 FS - Can : 4,99 \$ can - Dom/S : 3,2 € - Dom/A : 3,80 €



## Rédaction :

Rue de Manypré 2, B-1325 Corroy-le-Grand, Belgique

Tél. : +33 145 62 74 76

Email: [redaction@aminamag.com](mailto:redaction@aminamag.com)

**Siège social :** Rue de Manypré 2, B-1325 Corroy-le-Grand, Belgique

## Publicité :

**RÉGIE :** Tél. 06 42 21 58 84

Publicité : [helenefall1998@gmail.com](mailto:helenefall1998@gmail.com)

Benjamin Reverdit. [benjamin.reverdit@aminamag.com](mailto:benjamin.reverdit@aminamag.com)

Règlement bancaire :

IBAN BE84363192129859 BIC BBRUBEBB

**COMPO AMINA. PRINTED IN SPAIN PAR ROTIMPRES**

JPS : 30 avenue des Alpines - 13 160 Chateaurenard

**COMMISSION PARITAIRE :** n° 0126U79534

**MAQUETTE :** Point de vue SAS - Cécile Chatelin

**EDITIONS AMINA BISIMILAFRIKA :** SRL - Rue de Manypré 2,

B-1325 Corroy-le-Grand, Belgique

**DIRECTEUR DE PUBLICATION :** Benoit Delplanque

## Abonnements :

[redaction@aminamag.com](mailto:redaction@aminamag.com) ou sur le site [www.aminamag.com](http://www.aminamag.com)

Tarifs - Abonnement annuel (5 numéros)

Poste ordinaire : France métropolitaine : 13 euros - Autres pays d'Europe : 15 euros.

Par Avion : - Antilles, Guyane, Réunion : 18 euros - Afrique noire francophone (Bénin, Burkina Faso, Cameroun, Congo, Côte d'Ivoire, Gabon, Mali, Mauritanie, Niger, RCA, Sénégal, Tchad, Togo) : 16 euros - Autres pays d'Afrique et du Monde : 27 euros.

Règlement : chèque bancaire, carte VISA, mandat-lettre ou mandat-poste à l'ordre de BISIMILAFRIKA / AMINA

## Prix de vente au numéro :

France 2,90 € - Afrique Avion 1900 CFA - Afrique 1800 CFA - Belgique : 3 € - Suisse : 5,4 Fr - Canada : 4,99 \$ - États-Unis : 4,10 \$ - Italie : 3,40 € - Guyane-Antilles 3 € - Mayotte, Réunion : 3,80 €

## Pour vous procurer des numéros anciens :

Écrivez au journal : service anciens numéros, email. [helenefall1998@gmail.com](mailto:helenefall1998@gmail.com) ou [redaction@aminamag.com](mailto:redaction@aminamag.com)

**Amina N° 626 :** ÉDITION GÉNÉRALE DE 3 à 115 - COUVERTURE : LETICIA N'CHO TRAORÉ - PHOTO : YANN MEGNANE - MAQUILLAGE : VANESSA DEMBHY

## Correspondants étrangers :

**CORRESPONDANT INTERNATIONAL :** Benjamin Reverdit

**BURKINA-FASO :** Oumar Ouédraogo - 01 BP 6 653 Ouaga

Tél. : +(226) 78 84 29 78

**CAMEROUN :** Yvonne Monkam Kameni

BP 15 336 Douala - Tél. : (00237) 96 10 26 34

Email : [yvonnemonkam@yahoo.fr](mailto:yvonnemonkam@yahoo.fr)

**CONGO :** Pointe-Noire : Nicole Mikolo - BPI295

Tél. : +(242) 63 62 70

**RÉPUBLIQUE DU CONGO :** Biseka Mata Molu Prince

Tél. : +(243) 99 86 30 774

**GABON :** Masanu Mukoko - Bp 3 849 Libreville.

Tél. : (241) 07 29 73 62 - Email : [bmasanu12@yahoo.fr](mailto:bmasanu12@yahoo.fr)

**GAMBIE :** Bouetou Maurice Castro

Email : [bonetou88@yahoo.fr](mailto:bonetou88@yahoo.fr)

Tél. : 00 220 702 92 00

**MAURITANIE :** Camara Mamady

Email : [mamady20012001@yahoo.fr](mailto:mamady20012001@yahoo.fr)

**NIGER :** Ibrahim Harou Kouka - BP 11 247 Niamey

Tél. : 73.70.94 - Fax : 73.20.06

Tél. : 96 87 23 39 - Email : [mota\\_g2000@caramail.com](mailto:mota_g2000@caramail.com)

**RCA :** Rufin Souatondo - BP 2 060 Bangui -

Tél. : (236) 04 78 22 - Email : [souatondorufin@yahoo.fr](mailto:souatondorufin@yahoo.fr)

**RWANDA :** Angèle Umutoni - BP 2 280 - Kigali

Tél. : 08 52 66 64.

**SÉNÉGAL :** Alain Barry -

Tél. : 00 221 776 35 70 37

**R.D. DU CONGO :** Maurice Kongolo Mutela - BP 9 384 Kinshasa 1

Tél. : 00 243 815 163 395

Email : [mauricemutel@yahoo.fr](mailto:mauricemutel@yahoo.fr)

**GUADELOUPE :** Rédaction : V Mathias

**GUYANE :** Franz Montoban - Tél. : 06 94 21 66 13

Email : [franzyro@yahoo.fr](mailto:franzyro@yahoo.fr)

**HAÏTI :** NBengue Blackson Belmondo, BP 15 229, Pétion-Ville - Haïti

Tél. : 509-5 568 521 - Email : [nbndengue@yahoo.com](mailto:nbndengue@yahoo.com)

**BELGIQUE :** Wendy Bashi -

Email : [wenbashi@gmail.com](mailto:wenbashi@gmail.com)

**CANADA :** Bilié - Email : [beniwa2009@yahoo.fr](mailto:beniwa2009@yahoo.fr)

**ÉTATS-UNIS :** Asmaou Diallo - Email : [asmaou.diallo@gmail.com](mailto:asmaou.diallo@gmail.com)

Carl Saint Jean New York - Email : [aminatcreoles@yahoo.fr](mailto:aminatcreoles@yahoo.fr)

Tél. : 917 331,33 94

**HOLLANDE :** R. DE Prés Banillas Tél. : 0031/0623048595 - 33/06241832977

Email : [robert\\_banillas@yahoo.fr](mailto:robert_banillas@yahoo.fr)

Francine Komla : Tél. : 0031/655 912 969

**Ont collaboré à ce numéro :** Hélène Fall, Nabintou Koné, Alain Giusti, Maya Meddeb, Stevyne N'Zaba, Virginie Thomas, Pierre Kalou, Alicia Thevenin, Irène Diallo, Ousfae Mameche, Valérie Granger, Elodie Blacher, Gaëlle Houssou, Esther Loubao, Célina Ovadia

**Photographie :** Frank Halimi, Alain Hermann, Yann Megnane

AMINA relance sa rubrique silhouette !

Vous êtes passionnée de mode, de beauté, de photographie ou de mannequinat ?

Partagez vos rêves et vos inspirations en envoyant vos photos, vos mensurations, votre expérience, vos recherches et vos pensées à : [silhouette\\_aminamag@gmail.com](mailto:silhouette_aminamag@gmail.com)

Nous publierons dans nos pages vos plus belles contributions.

# Sommaire 626

## 5 Édito

Des femmes qui osent

## Planète News

6 Femmes du monde

## En Cover

8 Leticia N'Cho Traoré : « J'ai toujours eu l'esprit entrepreneurial »

## Hommage

13 Décès de Nana Rawlings, la mère de la nation

## Mode

14 Mode à Bingerville  
16 On succombe au manteau-écharpe  
17 Chocolat !  
18 La nuit des mannequins africains  
19 Le Trophée « Machine d'or » récompense Menson Ketho  
20 À l'aise en sneakerina  
21 Atout Carreaux  
22 Divine Tama, sur les podiums  
23 Pour toutes les bourses  
24 Phil fait son show  
25 On a testé  
26 Elles racontent leur robe de soirée  
30 Juliette Lath remporte le prix Braiding Queen

## Zoom sur

34 Khady Diallo, itinéraire d'une enfant de la télé

## Culture

40 Marie Munza : « Il était essentiel pour moi de donner vie à une héroïne noire»  
44 Livres du mois  
46 Soundous Moustarhim : « Mon chemin de foi »  
49 Dans la Bibliothèque de Marie Munza  
50 Nail Ver-Ndoye : « La littérature jeunesse qui traite du continent africain renvoie majoritairement à une réalité obsolète »  
52 Leïla Sy, figure de l'image engagée



- 56 La Compagnie Créole : 50 ans de bonheur  
60 Les « Voyages » de Valérie Tribord  
63 Dans l'univers de Maureen  
64 Madame Jazz  
66 Mariana Ramos : « Sinfonico »

## Homme du mois

- 70 Galiam Bruno Henry : « Changer le regard sur les SDF »  
72 Cadjessy : de 2 Boys à la lumière solo

## Santé/ Bien-être

- 74 Elisha Ouga : « Rallumer la lumière qui sommeille en chacun de nous »  
76 Paule Moko : « Retrouver une belle sexualité après un accouchement »  
78 Barbara Cyrille : démythifier la psychothérapie

## Success story

- 82 Larissa Saman : « Pour moi, l'entrepreneuriat a été une évidence »  
86 Paola Audrey Ngengue : de Fashizblack au club Aden  
90 Maïram Sy : « Nous sommes ce que nous pensons »

## Art de vivre

- 92 Aïssatou Badian, fondatrice de l'épicerie AFK  
94 Tené Sidibé réinvente les layer-cakes

- 29 Les indispensables de Soulématou Soufiane  
69 Interview décalée de James BKS  
81/99 Jeux  
98 A Table avec Tené Sidibé  
100 Roman-photo  
110 Correspondances  
112 Astro 2026 : ce qui vous attend

## Votre avis nous intéresse

Un article vous a ému ou surpris et vous souhaitez réagir, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à [redaction@amina-mag.com](mailto:redaction@amina-mag.com) ou à nous écrire à AMINA : AMINA mag, M. Ly B94, 176 bld des aviateurs alliés, 95610 Eragny-sur-Oise

[@redaction@amina-mag.com](mailto:redaction@amina-mag.com) [Facebook/amina/](https://www.facebook.com/amina/)

# JUMBO

## Touten1



HALAL  
حلال

Tout est là et ça se voit!

## Des femmes qui osent

**A**l'approche des fêtes, un souffle d'énergie traverse l'Afrique et les Antilles : c'est celui de femmes qui, par leur audace et leur créativité, réinventent chaque jour l'économie, la culture et la fête. Elles sont entrepreneuses, créatrices, animatrices ou artisanes du goût : chacune trace une voie nouvelle, liant tradition, innovation et solidarité. Partout, elles font bouger les lignes.

Difficile aujourd'hui de parler d'entrepreneuriat sans prononcer le nom de Letitia N'Cho Traoré qui s'impose en Côte d'Ivoire dans différents domaines de l'économie avec son groupe Addict ou encore Paola Audrey Ngengue, qui après avoir lancé le magazine Fashizblack et dirigé un des principaux services de streaming musical en Afrique a lancé le Club Aden.

Dans ce feu d'artifice d'initiatives, la culture et la musique ne sont jamais loin. Elles unissent et fédèrent – et cette année, il est impossible de passer à côté de l'anniversaire de la Compagnie Créole, qui fête ses 50 ans de carrière. Le mythique groupe antillo-guyanais, incarne la joie, et le partage. Avec ses tubes « C'est bon pour le moral » ou « Le bal masqué », il a mis en avant la culture antillaise sur les scènes du monde entier.

Et comment ne pas aussi évoquer Khady Diallo, l'animatrice d'Eurodreams, qui introduit un peu plus de diversité sur le petit écran français ?

Dans toutes ces histoires, les fêtes prennent une dimension nouvelle. Elles ne sont plus juste synonymes de partage ou de consommation : elles reflètent l'engagement et la capacité de femmes à bâtir des ponts entre cultures, inventer des solidarités, transmettre leur héritage tout en osant l'avenir.

Saluer la Compagnie Créole, applaudir Khady Diallo, soutenir les entrepreneuses africaines et antillaises, c'est célébrer un continent et ses îles debout, portés par des femmes qui tissent le grand récit de notre époque.

En cette période de lumière, ayons une pensée pour elles, pour leur énergie, leur audace, car, que ce soit dans les ateliers, les bureaux, sur scène ou en cuisine – avec Tenè Sidibé et ses layer cakes gourmands –, quand une femme entreprend, c'est tout un écosystème qui s'éveille. •

## Maria Corina Machado, prix Nobel de la Paix 2025



A 58 ans, Maria Corina Machado, figure majeure de l'opposition vénézuélienne, a été couronnée par le prix Nobel de la paix 2025 pour son engagement en faveur de la démocratie et des droits de la personne dans son pays.

Née en 1967 à Caracas au sein d'une famille influente, cette ingénierie de formation et titulaire d'un master en finance

commence par travailler dans l'entreprise familiale. Après son engagement caritatif auprès des enfants des rues, elle entre sur la scène politique en créant le mouvement citoyen Súmate en 2002, un acteur clé de la mobilisation pour des élections libres au Venezuela

Maria Corina Machado s'impose comme figure de l'opposition au régime d'Hugo Chávez, puis à celui de Nicolás Maduro. Elle mène de front des campagnes pour la transparence électorale, le respect des libertés fondamentales, et s'attaque ouvertement aux dérives autoritaires du pouvoir. Élu députée en 2011, elle est rapidement expulsée du Parlement en 2014, sous prétexte de collusion avec l'étranger et de fraudes fiscales, mais sans jamais renoncer à son engagement.

Malgré les interdictions judiciaires et les menaces de mort, l'indomptable Machado poursuit son action dans la clandestinité, soutenant la candidature d'Edmundo González Urrutia lors de la présidentielle de 2024 et défendant la transition démocratique après avoir été elle-même écartée de la course.

Son combat pacifique, salué par les institutions internationales, lui vaut d'être lauréate du prix Vaclav-Havel et du prix Sakharov en 2024, avant de recevoir le Nobel de la paix 2025. Le comité Nobel salue en elle « *l'un des exemples les plus remarquables de courage civique en Amérique latine* » et « *son travail inlassable pour la démocratie* ».

Elle incarne une résistance sans compromis face à l'autoritarisme, mobilisant les forces démocratiques vénézuéliennes et portant leur voix sur la scène internationale. Son parcours symbolise l'espérance du peuple pour une transition pacifique, et la reconnaissance du Nobel envoie un signal fort en faveur de la démocratie, au Venezuela et au-delà.

Grâce à une détermination à toute épreuve et une approche non violente, sa trajectoire est désormais citée parmi les grands mouvements citoyens contemporains ayant impacté la gouvernance mondiale. ●

## Ebru Timtik, l'avocate turque qui défend les droits humains

Ebru Timtik est morte en détention le 27 août 2020 à Istanbul à l'âge de 42 ans, après 238 jours de grève de la faim. Elle réclamait un procès équitable. Son parcours résume le combat de nombreux juristes turcs pour la défense des droits humains face à la répression politique.

Née en 1978, Ebru Timtik s'illustre comme membre de l'Association des avocats progressistes (ÇHD), spécialiste de la défense des causes sensibles et des opposants au régime. Elle s'engage notamment contre l'arbitraire politique, lors des manifestations antigouvernementales de 2013, et défend la famille de Berkin Elvan, adolescent tué pendant ces événements.

Le 15 septembre 2018, elle est arrêtée en même temps que sept confrères, tous poursuivis pour appartenance présumée à une organisation terroriste, en l'occurrence le Parti-Front révolutionnaire de libération du peuple (DHKP-C). En mars 2019, un procès contesté s'ouvre où l'équité et la crédibilité sont mises en doute par de nombreux observateurs internationaux. Elle est condamnée à treize ans et six mois de prison et voit son appel rejeté quelques mois plus tard.

Ebru Timtik refuse la fatalité d'un verdict qu'elle juge inique. En janvier 2020, n'ayant plus aucune perspective de révision judiciaire, elle entame une grève de la faim avec son confrère Aytaç Ünsal, dans l'unique but d'obtenir un procès équitable et la reconnaissance du droit fondamental à la défense.

« *Son seul souhait était un procès équitable et honnête* », souligne Sezgin Tanrikulu, député CHP.

Leur combat touche rapidement les milieux juridiques internationaux : avocats, barreaux et institutions européennes se mobilisent, alertant sur l'état de santé catastrophique d'E.Timtik, ils réclament sa libération au nom du droit et de l'éthique professionnelle. Ce mouvement porte l'espérance d'un réveil de la société civile et d'une justice indépendante en Turquie.

Mais la justice turque reste inflexible. Malgré les avis médicaux attestant de son état critique et les sollicitations, sa libération est refusée et elle est transférée à l'hôpital Sadi Konuk d'Istanbul. Ebru Timtik décède le 27 août 2020. Elle ne pèse plus qu'une trentaine de kilos. Sa disparition provoque une onde de choc dans le monde juridique et parmi la société civile, indignant observateurs et défenseurs des droits humains qui voient en elle une martyre, sacrifiée pour avoir osé demander un procès équitable.

Sa mémoire reste un symbole d'espérance et de résistance pour de nombreux avocats et citoyens, dans un pays où, plus de 1 500 praticiens du droit ont été poursuivis, 600 arrêtés et 441 condamnés depuis 2016. Sa consoeur, l'avocate Serife Ceren Uysal déclare sans ambages : « *Sa mort est un meurtre* »

Le 27 novembre 2020, elle reçoit du Conseil des barreaux européens le Prix des droits humains exceptionnel à titre posthume.. ●





Née le 15 avril 2001 à Tualatin, dans l'Oregon, Jordan Chiles a su s'imposer comme une figure majeure de la gymnastique mondiale grâce à ses performances exceptionnelles et sa détermination dans les compétitions internationales, notamment aux Jeux olympiques et aux Championnats du monde.

Fille de Timothy et Gina Chiles, elle grandit entourée de plusieurs frères et sœurs. Dès son plus jeune âge, ses parents l'encouragent à trouver sa passion dans le sport, et c'est très naturellement qu'elle se tourne vers la gymnastique. Elle commence l'activité à seulement 6 ans, intégrant une salle locale de Vancouver où elle vit alors.

## Jordan Chiles, un modèle de persévérance

Rapidement, Jordan manifeste un talent remarquable : à 8 ans, elle participe à ses premières compétitions juniors, montrant déjà sa détermination et son goût du défi. Sa famille, essentielle dans son parcours, ajuste toute son organisation au rythme de ses entraînements, ses parents et ses frères et sœurs jouant chacun un rôle dans son parcours sportif. Elle commence par s'illustrer au Naydenov Gymnastics Academy, en Oregon, où elle affine ses compétences sous la supervision de coachs expérimentés.

Puis la jeune athlète américaine intègre le circuit national américain avant de faire ses preuves sur la scène internationale. Elle évolue ensuite dans des clubs prestigieux, notamment dans le centre d'entraînement du World Champions Centre, où elle est entraînée aux côtés de figures emblématiques comme Simone Biles. Aux Jeux olympiques de Tokyo 2020, elle

décroche la médaille d'argent par équipe, puis brille lors des Jeux de Paris 2024, aidant l'équipe des États-Unis à décrocher la médaille d'or.

Sur le plan individuel, Jordan est médaillée d'argent aux Championnats du monde 2022 en saut et au sol, s'affirmant comme l'une des meilleures gymnastes de sa génération. En NCAA, elle progresse aussi avec brio, en participant à l'équipe de UCLA, avec laquelle elle remporte plusieurs titres.

Malgré ses succès, Jordan Chiles a dû faire face à des défis personnels et professionnels. En 2023, la perte de deux proches particulièrement importants pour elle, sa tante Crystal Oliver et son grand-père Gene Velasquez, rend sa préparation aux Jeux de Paris difficile. Malgré les obstacles, elle maintient sa motivation et sa détermination, faisant d'elle un modèle de persévérance et une source d'inspiration pour de nombreux jeunes athlètes. ●

## Fatou Baldeh, militante contre les mutilations faites aux femmes

Figure internationale de la lutte contre les mutilations génitales féminines (MGF), Fatou Baldeh est née en 1983 en Gambie. À l'âge de sept ans, elle subit l'excision, une expérience douloureuse qui marquera son engagement. Après des études en psychologie et santé à l'université de Wolverhampton, puis un master en santé sexuelle et reproductive à Édimbourg, elle consacre sa vie à défendre les droits des femmes et à sensibiliser sur les violences liées à la MGF.

Installée en Écosse pendant plusieurs années, Fatou Baldeh devient une voix engagée pour la protection des jeunes filles migrant en Europe, dénonçant les pratiques traditionnelles et plaident devant le Parlement écossais pour des mesures légales. Elle fonde en 2018 à son retour en Gambie l'association Women in Liberation & Leadership (WILL), qui mène campagne dans le pays alors que le gouvernement envisage d'abroger



l'interdiction de la MGF votée en 2015.

Malgré l'opposition sociale, Fatou Baldeh ne cesse d'agir via des ateliers, des témoignages et des collaborations avec les institutions internationales. Son travail est reconnu par la remise de l'Ordre de l'Empire britannique (MBE) en 2020 ainsi que le titre de Femme de Courage décerné par le Département d'État américain en 2024. Alors que la Gambie envisage de revenir sur l'interdiction des mutilations génitales féminines, elle confie : «Quand on plaque une petite fille au sol pour lui couper la partie la plus intime de son corps et qu'on lui dit ensuite de ne jamais parler de ce qui s'est passé, on lui envoie le signal que son corps ne lui appartient pas et qu'elle ne doit jamais s'exprimer sur la violence ou l'agression».

Pour Fatou, la lutte contre la MGF s'accompagne d'un combat plus large en faveur de l'émancipation des femmes et de la reconnaissance de leurs droits fondamentaux : «Les femmes subissent trop de souffrances imposées par la tradition. Briser le silence, c'est commencer à changer le destin des filles en Gambie et ailleurs.» ●



**PDG du groupe addict**

# Leticia N'Cho Traoré

**“ J'ai toujours eu l'esprit entrepreneurial ”**

Dans la vie de Leticia N'Cho Traoré, tout est question d'opportunités. L'ancienne Miss Côte d'Ivoire, qui cultive le goût de l'entrepreneuriat n'hésite pas dès l'âge de 24 ans à créer sa première société. Elle n'arrêtera plus et peut désormais s'enorgueillir de sa réussite. Présidente-directrice générale du Groupe Addict, un conglomérat ivoirien spécialisé dans le conseil en stratégie d'entreprise et le business développement, **elle vient de lancer en juin dernier une BD pour vulgariser l'éducation financière**. Elle a accepté de revenir sur son parcours.

#### Comment passe-t-on de Miss Côte d'Ivoire à Présidente-directrice générale du Groupe Addict ?

Miss Côte d'Ivoire n'est pas un métier. Ma présentation à Miss Côte d'Ivoire est partie d'un pari. J'étais alors en terminale et je regardais à la télévision les élections avec ma mère. L'année de mon élection, le prix était une belle maison dans un beau quartier et ma mère m'a dit : « Si tu partais gagner cette belle maison ». De retour dans mon internat, j'en ai parlé à mes copines qui m'ont encouragée à participer. Deux semaines plus tard, ma mère, qui est enseignante m'a conseillé de me polariser sur mes études, mais moi je n'avais plus qu'une idée en tête : concourir pour Miss Côte d'Ivoire.

Elle m'a alors fait alors promettre de passer le bac coûte que coûte. J'ai été élue la nuit de mes 18 ans. Pour moi, ça a été une belle

expérience, un rêve de petite fille que j'ai réalisé. À la fin de mon mandat de Miss, je suis partie en France suivre un troisième cycle. J'ai poursuivi mes rêves en me disant que je n'avais pas d'autre choix que de réussir en me concentrant sur mes études.

#### Avez-vous toujours eu le goût de l'entrepreneuriat ?

Oui, j'ai toujours eu l'esprit entrepreneurial. J'ai eu la chance quand j'étais élève de participer à un programme qui s'appelait Junior Achievement. On apprenait à créer des entreprises et l'on se mesurait les uns aux autres à travers des concours-inter-école. Cela m'a donné envie de créer mon entreprise. En 2004, je lançais mon agence événementielle. J'avais 24 ans.

#### Qu'est-ce qui vous a fait revenir en Côte d'Ivoire ?

Un concours de circonstances. En 2006, je suis venue faire le lancement d'une ONG en Côte d'Ivoire. Ma mère m'a ouvert les yeux sur les opportunités du pays. Je suis donc rentrée avec l'idée de créer une boîte, mais personne ne me connaissait malgré mon passage par de prestigieux cabinets de conseil et d'expertise comptable en France. J'ai recommencé à zéro. Je suis partie suivre un programme d'Advanced Management à Barcelone dans une business school. Puis, j'ai ensuite gravi les échelons. J'ai commencé comme responsable stratégie et développement avant de devenir directrice commerciale et marketing et de finir DG Afrique francophone en charge de 26 pays.

Tout au long de mon parcours, j'ai nourri mon projet entrepreneurial et en 2015 après avoir dirigé Côte Ouest, je me suis lancée.

#### La comptabilité mène-t-elle à tout ?

Quand j'ai commencé la comptabilité, je

n'aimais pas cela, mais je ne regrette pas de l'avoir étudiée ainsi que la finance. C'est ce qui permet de diriger les entreprises avec rigueur. J'ai toujours été intéressée par le marketing et la politique, mais je pensais qu'avec mon DESCF en poche, il fallait que je recommence à zéro et je n'étais pas prête. J'ai préféré aller faire un master en Sciences politiques et Relations internationales pendant un an et finalement, de fil en aiguille, j'ai dirigé des entreprises qui ne m'apparteniaient pas. Cela m'a préparée à gérer la mienne.

#### C'est là que vous avez donné naissance au Groupe Addict.

Oui, ma première entreprise est née d'une opportunité. En 2009, venant de France, on n'arrêtait pas de me demander des services et j'ai pensé que je pourrais les facturer. La conciergerie est née. Puis j'ai eu l'opportunité de faire du conseil et de l'accompagnement de dirigeants. Mais quand on commence dans le conseil, on vous appelle ensuite pour des problèmes de communication. De là est née mon agence de communication intégrée, une agence 360 qui répond aux problématiques de la publicité et des RP.

Et puis un jour de 2017 où j'étais en vacances à Venise avec mon mari, je suis séduite par les petits pots personnalisés qui affichent le nom de l'hôtel. C'est comme ça que j'ai créé un service de produits personnalisés qui travaille pour les hôtels. Malheureusement au moment de signer mon premier contrat, la Covid a fait son apparition. Confinée, j'ai commencé à suivre un certificat de nutrition pour comprendre, et j'ai lancé le magazine, Diet. N'ayant ni éditeur ni régie, j'en ai créé une. Ensuite, je me suis attaqué à l'immobilier et j'ai commencé à investir dans les terrains et à construire et vendre des maisons à mon image.

## ■■■ Comment arrivez-vous à gérer autant d'activités à la fois ?

J'ai de bonnes équipes et je suis quelqu'un d'extrêmement organisé et passionné. Je suis à l'affût de toutes les opportunités. Je réfléchis toujours à comment faire prospérer mon business et à créer de nouvelles entreprises. Je fais de plus en plus de conseil en business développement et en structuration d'entreprise. Je reçois aussi de nombreuses demandes, d'hommes politiques, pour tout ce qui est stratégie d'influence.

## Développez-vous vos activités en dehors de la Côte d'Ivoire ?

Toutes mes entreprises sont basées en Côte d'Ivoire, mais j'ai de la clientèle au Nigeria, Togo et Sénégal. Pour la conciergerie qui s'adresse à tous, j'ai pour client les groupes bancaires panafricains. J'ai donc ouvert des antennes dans différents pays afin de pouvoir répondre à la demande croissante.

## Qu'est-ce qui vous a donné ce goût pour l'entrepreneuriat et l'argent ?

Je suis issue d'une famille modeste, j'ai perdu mon père tôt, à l'âge de 16 ans et demi. Je suis l'aînée d'une famille de trois sœurs. Ma mère était assez dure. Elle nous a appris la valeur du travail et du mérite. En tant qu'aînée, je me sentais un devoir vis-à-vis de mes sœurs : celui de ne pas faire n'importe quoi et de ne pas suivre le chemin de la facilité. J'ai toujours voulu être riche, sans pour autant abdiquer mes valeurs. Pour cela, il faut maîtriser le fonctionnement de l'argent. J'ai aussi étudié la psychologie des gens riches. J'ai compris que quand on gagne de l'argent, on le fait travailler. Je me suis intéressée à l'épargne, la bourse, les fonds communs de placement... J'ai commencé à lire les contrats dans le détail et découvert que vous pouvez déposer 20 ou 30 millions en banque ou 45 000 € il n'y a que 15 000 € qui sont rémunérés.

## C'est pour cela que vous avez créé le salon de l'épargne pour apprendre aux gens à épargner ?

Toute la vie, on travaille pour gagner de l'argent et à la retraite on se retrouve sans avoir grand-chose. Aussi l'éducation financière est nécessaire. C'est pourquoi nous avons créé cette plateforme qui rassemble le public et l'écosystème financier que sont

les banques, les Fintech, les assureurs, les fonds de placement, les sociétés de gestion et d'intermédiation, les sociétés de gestion des OPCVM, toutes les personnes qui nous permettent de comprendre ce que devient l'argent épargné.

Après chaque édition du salon, on réalise des sondages pour connaître les attentes du public. Pour répondre à celles-ci, j'ai créé des masterclass que j'ai appelé les apéros cash, ce qui m'a valu mon surnom de mama Cash. Ces masterclass, totalement gratuites pour le public sont financées par des partenaires.

Suite à ces masterclass, j'ai écrit « Le livret cash », un guide pour investir sur les marchés financiers dans la zone UEMOA. Ce n'était pas assez, alors j'ai lancé une Fondation pour libérer l'éducation financière. J'ai créé la caravane du cash qui sillonne les écoles, les marchés pour aller planter les graines de la finance dans le cœur des enfants et des familles. J'ai été voir VISA qui avait une plate-forme de cours gratuits en anglais sur le sujet et je leur ai demandé de me donner la version en français puis j'ai écrit des modules d'éducation financière adaptés au contexte local.

Enfin, j'ai signé un accord avec la direction de la vie scolaire du ministère de l'Éducation nationale pour donner des cours dans les écoles sur l'éducation financière. Et comme ce n'était pas assez grand public, je me suis lancée dans l'écriture d'une BD qui explique aux enfants ce qu'est l'épargne. Le premier tome « Slimane et Mary découvrent l'argent » est sorti en juin. Le second tome va sortir mi-novembre.

## Pourquoi pensez-vous qu'il faille démystifier la culture financière ? Est-ce un domaine qui fait peur au public ou qu'il ne connaît pas ?

Je pense que tout le monde sait comment gagner de l'argent.

La preuve en Afrique, on a beaucoup de tontines. Le problème vient du fait que les gens se disent souvent qu'il faut beaucoup d'argent pour commencer à épargner. Or à partir du moment où vous gagnez de l'argent, il n'est jamais trop tard pour investir. J'essaie d'apprendre aux gens à changer leur mindset et leur rapport à l'argent en leur faisant comprendre que la richesse n'est pas réservée qu'aux autres. Vous pouvez développer votre patrimoine en respectant un certain nombre de principes.

Je combats tout ce qui est pari, parce que les gens investissent beaucoup d'argent en espérant des gains immédiats et faciles. Je leur dis : « L'épargne vient avec un mot : privation, et l'investissement vient avec la responsabilité. C'est peut-être du long terme, mais au moins c'est plus stable ».

## Vous assumez volontiers aimer l'argent...

C'est un fait. J'aime l'argent certes, mais je travaille dur pour en avoir. Je n'attends pas qu'un homme m'en donne. J'ai des entreprises, je produis de la valeur, j'embauche des gens et je profite de mon argent, car j'aime les bonnes choses, le luxe et tout cela a un coût. Pour en gagner plus, je suis toujours en train de regarder les actions, j'épluche les résultats trimestriels des entreprises cotées en bourse...

## On vous demande souvent des conseils ?

Oui, beaucoup de personnes entrent en contact avec moi via mes réseaux, mais mon temps c'est de l'argent. Mon heure coûte cher, aussi j'ai mis en place une communauté payante avec un abonnement de 372 € à l'année. Mes abonnés ont accès à moi directement et à mon réseau via Telegram. Ils remplissent en privé un formulaire permettant d'évaluer leur profil de risque. Je leur donne toutes les informations pour investir au mieux et je réponds à leur problème ou besoin via des sessions privées de 15 minutes. Si je ne peux pas y répondre personnellement, des experts (banquiers, assureurs...) s'en chargent. Tous les mois, nous faisons un suivi. Cela a permis à beaucoup de gens d'entrer dans une dynamique d'investissement.

## Votre travail vous a permis de recevoir de nombreuses distinctions, ainsi vous avez été nommée pendant 7 ans consécutifs dans le Top 100 Choiseul Africa – les leaders économiques de demain. Avez-vous la volonté d'impacter et d'être un modèle pour les autres ?

Je n'ai jamais voulu être le modèle de qui que ce soit, parce que c'est une charge mentale que je n'ai pas envie de porter. Si ma mère, mes sœurs, mon mari et mes enfants sont contents, j'ai réussi ma vie.

## Vous venez de signer la première charte ivoirienne pour l'éducation financière inclusive et durable, comment avez-vous vécu ce moment ?



C'est une fierté, car le public a compris ce que l'on était en train de faire, malgré un taux de bancarisation assez faible en Côte d'Ivoire. Ensemble, on peut développer nos économies parce qu'on est capable aujourd'hui de lever de la dette intérieure, plutôt que d'aller chercher de l'argent à l'extérieur. C'est un premier pas.

#### Pourquoi avoir choisi de faire une BD alors que vous êtes déjà présente partout ?

Parce que je ne pouvais pas aller dans toutes les écoles. Grâce à la BD, c'est possible.

Pour m'aider dans sa réalisation, je me suis inspirée de mes enfants. Leur questionnement m'a amené à vouloir vulgariser l'éducation financière.

#### Comment la BD a-t-elle été réalisée concrètement ?

J'ai commencé par faire des recherches pour savoir comment on écrivait une BD. J'ai cherché un illustrateur et l'on m'a recommandé un jeune Béninois avec qui j'ai beaucoup échangé. Je savais exactement ce que je voulais, comment devaient être mes deux personnages qui ont les noms et les traits de mes enfants. J'ai envoyé à mon illustrateur les textes et le nombre d'images par planche souhaité. Avec mon équipe, on a travaillé le graphisme, les couleurs et la direction artistique. Ensuite, je me suis occupée du dépôt légal et de



© YANN MEGRANE

l'édition des huit tomes sur lesquels j'ai travaillé. Le premier tome est sorti le 3 juin, le jour de l'anniversaire de mon fils Slimane.

#### Que découvre-t-on dans le livre ?

Dans le premier tome, on découvre ce qu'est l'argent. On explique aux enfants la différence entre besoins et envies. Ils apprennent aussi comment gérer l'argent de poche dans le tome 2, puis comment épargner dans le tome 3. Ils vont ensuite se familiariser avec ce qu'est une banque pour devenir plus tard de futurs investisseurs ou entrepreneurs. Puis découvrir la bourse, les fonds communs de placement, et les moyens de paiement...

#### Les ouvrages sont destinés à quelle catégorie d'âge ?

Dès sept ans. L'important, c'est que les enfants commencent à comprendre l'univers

financier le plus tôt possible et qu'ils grandissent avec le livre. Pour le moment, nous avons sorti deux tomes et réfléchissons à une stratégie pour sortir les autres. Nous mettons tout en place pour que le livre puisse devenir un outil de vulgarisation d'éducation financière.

À côté de cette BD, je suis en train d'écrire un autre livre autour du budget et de l'assurance vie.

#### Comment faites-vous pour être sur tous les fronts à la fois ? Arrivez-vous encore à voir vos enfants ?

Oui bien sûr. Je suis femme, chef d'entreprise, auteure, et maman tout à la fois. Et pendant les 24 heures, j'essaie de gérer tout ce qui arrive. Je me lève, lis mes mails, assure les réunions avec mes équipes, prépare mes vacances... Heureusement, j'ai des équipes au top ! Ce n'est certes pas facile tous les jours de rester focus, mais j'ai appris à me ...





## GHANA

# Décès de Nana Rawlings « la mère de la nation »

Le 23 octobre 2025, à l'âge de 76 ans, Nana Konadu Agyeman Rawlings s'en est allée à la suite d'une courte maladie. Ancienne Première dame et figure majeure de l'histoire contemporaine du Ghana, elle a joué un rôle essentiel dans la transition de son pays vers la démocratie et l'émancipation des femmes. **Son décès a suscité une vive émotion dans la population et sur les réseaux sociaux**, où des milliers de messages ont rendu hommage à cette pionnière majeure du féminisme ghanéen. Retour sur son parcours.

### Un parcours marqué par la détermination

Née le 17 novembre 1948 à Cape Coast, Nana Konadu était issue d'une famille établie originaire de Kumasi, rattachée à la noblesse ashantie. Son éducation s'est déroulée dans un environnement de discipline et d'exigence, ce qui a forgé dès son plus jeune âge un caractère déterminé et une volonté de s'engager dans la société. Après des études secondaires brillantes, Nana Rawlings poursuit sa formation à l'université des sciences et technologies Kwame-Nkrumah puis suit un cursus en gestion avancée du personnel et en développement au Ghana Institute of Management and Public Administration. Elle complète ses études par des formations à l'étranger, notamment à l'université Johns-Hopkins à Baltimore (États-Unis). D'abord décoratrice d'intérieur, elle abandonne rapidement ce métier pour se consacrer à la cause sociale et au militantisme en faveur des femmes

### L'ascension politique et l'engagement social

Nana Konadu accède à la notoriété en tant qu'épouse du président Jerry John Rawlings (elle se marie en 1977). Elle sera la Première dame sur deux périodes décisives : en 1979, puis surtout de décembre 1981 à janvier 2001. Si le destin de son époux a structuré son parcours, Nana Rawlings a su s'imposer

comme une personnalité indépendante et influente, devenant le symbole du militantisme féminin et du changement social au Ghana.

En 1982, elle fonde le Mouvement des femmes du 31 décembre (31st December Women's Movement), une organisation puissante œuvrant pour l'autonomisation économique des femmes, le développement de petites entreprises locales et la défense des droits des filles. Ce mouvement a permis à des milliers de femmes de s'insérer dans le tissu économique, d'accéder à l'alphabétisation et de s'émanciper des traditions patriarcales, notamment sur les questions d'héritage et de droits familiaux. Militante infatigable en faveur de la participation des femmes à la vie politique, cette mère de quatre enfants s'est également illustrée sur la scène internationale lors de conférences et de campagnes. En 2016, elle devient la première femme candidate à une élection présidentielle au Ghana, sous la bannière du Parti national démocratique (NDP) qu'elle fonde après avoir quitté le parti de son mari. Bien que ses résultats électoraux soient modestes, sa démarche marque l'histoire politique du pays et inspire de nouvelles générations de femmes leaders

### Une fin de vie marquée par l'engagement et la transmission

Restée active jusqu'à ses derniers jours, Nana Konadu Agyeman Rawlings multiplie les interventions publiques, plaident pour l'approfondissement des droits sociaux des femmes. En 2018, elle publie son autobiographie « *It Takes a Woman* » et continue de défendre ses convictions.

Elle s'éteint à Accra, laissant derrière elle un héritage indélébile fait de courage, de nombreuses réformes sociales et d'une avancée majeure pour les droits des femmes au Ghana et sur le continent africain.

Par son parcours, Nana Rawlings aura imprimé une marque forte, à la croisée du social, du politique et du féminisme africain, dont l'impact se mesure aussi bien dans les institutions que dans la vie quotidienne des Ghanéennes. •



## Mode à Bingerville

La quatrième édition de la Semaine de la Mode à Bingerville, qui s'est tenue à la cité Marina a connu un franc succès. L'organisatrice et créatrice de cette manifestation culturelle, Mme Laure Kra, **a su valoriser la créativité africaine grâce à une exposition-vente, des défilés et des interactions avec des designers.** « Notre objectif est de mettre en lumière les jeunes talents à Bingerville et d'offrir aux couturiers aux ressources limitées l'opportunité de partager la scène avec les grands noms du milieu » a expliqué Mme Laure Kra qui avait convié à la manifestation douze stylistes ivoiriens.



CRÉATION  
BTF FASHION





# On succombe au manteau écharpe

Déjà présent en 2024, le manteau écharpe ou « scarf jacket » continue d'être au rendez-vous cette saison. Polyvalent, **il permet de voyager tout en restant toujours au chaud** grâce à son écharpe intégrée. Il assure un look contemporain et sophistiqué et se décline en taille courte ou longue. À vous de jouer !



- 1 : Manteau court écharpe avec laine, Zara, 79,95 € sur [www.zara.com](http://www.zara.com)  
 2 : Manteau écharpe en laine, Toteme, 880 € sur [www.mytheresa.com](http://www.mytheresa.com)  
 3 : Manteau : écharpe mi long en laine et angora Barbara, Max & Moi, 420 € sur [www.maxetmoi.com](http://www.maxetmoi.com)  
 4 : manteau en laine mélangée avec écharpe, NA-KD, 179,95 € sur [www.na-kd.com](http://www.na-kd.com)  
 5 : Manteau asymétrique à col écharpe et fermeture boutonnée, Chic Rennes, 89,95 € sur [www.chic-rennes.fr](http://www.chic-rennes.fr)

- 6 : Manteau écharpe en laine bordé de cuir, Marivelle Paris, 69,90 sur [www.marivelleparis.com](http://www.marivelleparis.com)  
 7 : Manteau double face en soie-laine gris, Lilysilk, 620 € sur [www.lilysilk.com](http://www.lilysilk.com)  
 8 : Manteau laine écharpe amovible grenat, Mango, 244,99 € sur <https://shop.mango.com/>  
 9 : Manteau fait main en laine mélangée, H&M, 179 € sur [www2.hm.com](http://www2.hm.com)  
 10 : Manteau classique Amphora, Calvin Klein, 449,95 € sur [www.zalando.fr](http://www.zalando.fr)

# Chocolat!

Des envies chocolatées ? Cette teinte sombre et facile à porter se marie aisément avec des **accessoires dorés pour un look élégant**, mais aussi des pièces rouges ou vertes pour les adeptes de couleurs vivres. Alors on n'hésite pas !



- 1 : Blouson col rond en cuir, Sandro, 695 €, [fr.sandro-paris.com](https://fr.sandro-paris.com)  
 2 : Foulard carré à imprimé exclusif en crêpe, Sessun, 45 €, <https://fr.sessun.com/>  
 3 : Bottes marron en cuir esprit retro, Eram, 149,99 € sur [www.eram.fr](https://www.eram.fr)  
 4 : Pantalon large rayé Handrew, BA&SH, 215 €, <https://ba-sh.com/>  
 5 : Baskets basses en cuir Spezial W, Adidas, 110 € sur [www.adidas.fr](https://www.adidas.fr)  
 6 : Sac porté épaule cuir, Maje, 375 €, <https://fr.maje.com/>

- 7 : Blouse droite satinée, Maison 123, 79 €, [www.maison123.com](https://www.maison123.com)  
 8 : Robe longue Casual, Shein, 22,49 € sur <https://fr.shein.com/>  
 9 : Mini jupe plissée, Mango, 35,99 € sur <https://shop.mango.com/>  
 10 : Pull en maille à col bateau, Massimo Dutti, 69,95 € sur [www.massimodutti.com](https://www.massimodutti.com)  
 11 : Veste tailleur velours, Bréal, 55,99 € sur [www.breal.net](https://www.breal.net)  
 12 : Combinaison Jaspée marron, Bazarapagne, 80 € sur <https://marketplace.anka.africa/>

# La Nuit des mannequins africains

Organisé par Éric Sanny de l'agence de mannequins Couleur Mode au centre de Pilote de Port Bouët, la Nuit des mannequins africains a accueilli huit stylistes pour un défilé haut en couleur. Parmi les couturiers présents, Aude, Aïcha Bamba, Carole, Cool Sport, Kouamenan, Niamké, Nyra et Phile Créditation. Ils ont présenté des créations et accessoires pour le quotidien, mais aussi pour sortir. Pour clore le défilé, des tenues traditionnelles, tout en finesse et élégance...

SÉLECTION  
AÏCHA BAMBASÉLECTION  
AUDE

CRÉATION NIAMKÉ

SÉLECTION  
AUDE

CRÉATION NIAMKÉ

CRÉATION  
NYRA

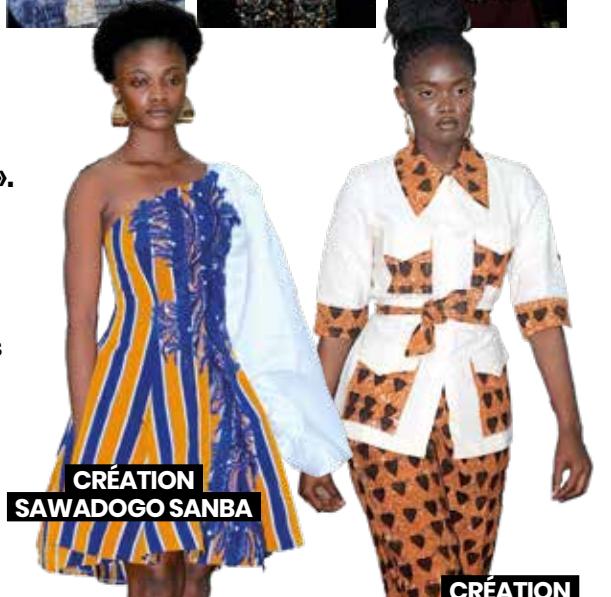


# *Le trophée «Machine d'or», récompense Menson Ketho*

**Huit créateurs ont pris part au concours de la « Machine d'Or ».**

Organisée par Abdoulaye Zoungrana pour encourager les jeunes créateurs de mode africains et les aider à améliorer leurs compétences, cette rencontre de talents vise à créer un forum d'interactions, de discussion et de réflexion entre professionnels de la mode et du secteur textile traditionnel. Au terme de deux heures de show, le jury constitué de professionnels de la mode a remis ses récompenses.

Pour la catégorie mannequin, c'est Maëva Gnako qui remporte le Soulier d'Or. Le styliste Mohamed Segnon est lui primé dans la catégorie Fils d'Or tandis que Rachid Belem obtient les Ciseaux d'Or. Enfin, le grand gagnant de la soirée, vainqueur du trophée Machine d'Or est le styliste Menson Ketho.



**CRÉATION  
SAWADOGO SANBA**

**CRÉATION  
MOHAMED SEGNON**



# A l'aise en sneakerina

**La ballerine-basket aussi appelée sneakerina incarne parfaitement l'évolution de la mode contemporaine :** fonctionnelle, confortable et résolument moderne. Qu'on l'adore ou qu'on la déteste, force est de constater qu'elle a su s'imposer comme LA chaussure de l'année.



- 1 : Sneaker jogger Yancy, Vivaia, 169 € sur [www.vivaia.com](http://www.vivaia.com)  
 2 : Ballerines Femmes Confort Sport Noir, Isotoner, 32,99 € sur [www.isotoner.fr](http://www.isotoner.fr)  
 3 : Caitlin Baskets Ballerines à lacets rose, JW PEI, 170 € sur [www.jwpei.fr](http://www.jwpei.fr)  
 4 : Speedcat Ballet Cow, Puma, 100 € sur [www.courir.com](http://www.courir.com)

- 5 : London Rebel, Basket-Ballerines à brides rose, ASOS, 43,99 € sur [www.asos.com](http://www.asos.com)  
 6 : Chaussures de ballerine sportive BDG, Urban Outfitters, 39 € sur [www.urbanoutfitters.com](http://www.urbanoutfitters.com)  
 7 : Ballerines Baskets Bleues, Bimba Y Lola, 138 € sur [www.bimbalola.com](http://www.bimbalola.com)  
 8 : Sneakers Ballerines Taekwondo Mei, Adidas, 100 € sur [www.adidas.fr](http://www.adidas.fr)

- 9 : Ballerines Gymansium en tissu technique et suède, Miu Miu, 790 € sur [www.miumiu.com](http://www.miumiu.com)  
 10 : Mexico 66 Tigress silver cream, Onitsuka Tiger, 156,95 € sur [www.kickscrew.com](http://www.kickscrew.com)  
 11 : True Star en daim avec étoile blanche, 620 € sur [www.goldengoose.com](http://www.goldengoose.com)  
 12 : Ballerines Baskets, bleu marine et blanc, Temu, 14,44 € sur [www.temu.com](http://www.temu.com)

# Atout carreaux

Classiques revisités, audacieux et fédérateurs, les carreaux s'imposent cet automne-hiver comme l'imprimé incontournable qui bouscule les codes.

Du tartan rebelle au vichy ultra-chic, cette saison n'échappe pas à la vague géométrique : sur les podiums comme dans la rue, les lignes s'entrecroisent et habillent toutes les silhouettes, renouvelant notre garde-robe avec une touche de structure visuelle et d'insolence contemporaine.



1 : Jupe à carreaux vert, La fée maraboutée, 129 € sur <https://lafeemaraboutee.fr>

2 : Chemise droite à carreaux Hunter, Rails, 169 € sur <https://eu.rails.com>

3 : Veste réversible à carreaux, La petite étoile, 89 € sur [www.lapetiteetoile.com](http://www.lapetiteetoile.com)

4 : Manteau court à carreaux en laine mélangée Kenpi, Momoni, 599 € sur [www.momoni.it](http://www.momoni.it)

5 : Poncho ample à carreaux noir, Desigual, 119 € sur [www.desigual.com](http://www.desigual.com)

6 : Robe midi droite à carreaux prune, Baum Und Pferdgarten, 229 € sur <https://baumundpferdgarten.com>

7 : Doudoune à capuche à carreaux, Damson Madder, 185 € sur <https://damsonmadder.com>

8 : Robe courte à trapèze à carreaux, Tara Jarmon, 295 € sur [www.tarajarmon.com](http://www.tarajarmon.com)

9 : Botte jaune à rayures, La Botterie, 114,90 € sur [www.labotterie.com](http://www.labotterie.com)

10 : Chaussures à talons carrés avec noeud ornementé, Boden, 180 € sur <https://eu.boden.com/>

11 : Combinaison longue à carreaux avec laine, Zara, 49,95 € sur [www.zara.com](http://www.zara.com)

12 : Casquette triomphe feutre de laine à carreaux, Céline, 590 € sur [www.celine.com](http://www.celine.com)

13 : Ensemble veste oversize col tailleur à carreaux, Imperial, 385 € sur [www.placedestendances.com](http://www.placedestendances.com)

# Divine Tama

## L'élégance ivoirienne fait sensation sur les podiums des Fashion Week

Originaire de la Côte d'Ivoire, et révélée au grand public par l'agence de M<sup>e</sup> Akess, Divine Tama devient peu à peu une **figure montante de la mode africaine**. Sa participation aux défilés des grandes capitales de la mode – notamment Milan et Paris – marque une étape forte dans sa carrière et, plus largement, dans la visibilité de la femme africaine sur les podiums mondiaux.

**A**vant de fouler les podiums européens, Divine a fait ses armes en Côte d'Ivoire, ce qui lui a permis de se forger une réputation de mannequin à la forte présence. Cela lui a permis de se faire repérer par des agences, puis de défiler à l'international. Ainsi Divine a été sélectionnée pour participer à la Milan Fashion Week printemps-été 2025. Elle rejoint donc la cohorte de mannequins originaires d'Afrique de l'Ouest qui se produisent désormais sur les podiums des grandes capitales de la mode. À Milan, lors du défilé organisé par New Stars, le 28 septembre 2025 à Circolo Filologico, Divine a porté les créations de stylistes de renom.

### À Paris, la confirmation d'une aura

À peine la Fashion Week milanaise clôturée, Divine Tama a posé ses valises à Paris, temple sacré de la haute couture. Elle a participé à deux défilés, l'un à la galerie Bourbon et le second au majestueux Palais Georges V. Défilés où elle a dévoilé une autre facette d'elle-même : plus douce, plus sophistiquée, mais toujours traversée d'une intensité magnétique. L'élégance de son port de tête, la fluidité de sa démarche,

sa capacité à incarner le vêtement sans le dominer ont su retenir l'attention.

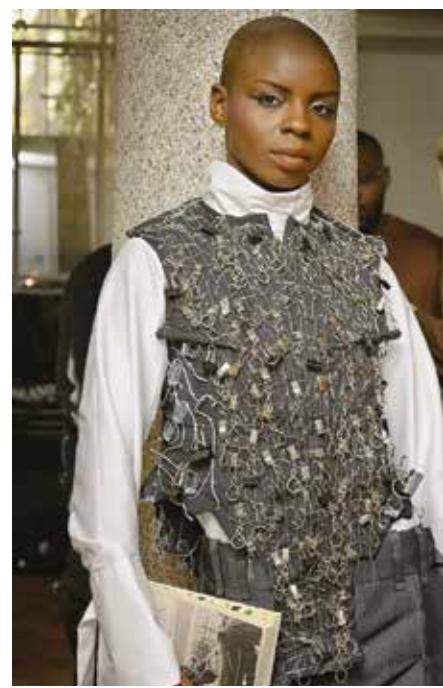
### Plus qu'un visage, une voix de la mode africaine

Divine Tama n'est pas qu'un corps sur un podium. Elle est aussi une ambassadrice de l'élégance ivoirienne, dans toute sa richesse culturelle. Dans une industrie qui s'ouvre (enfin) à la pluralité des beautés, Divine vient rappeler que l'Afrique n'est pas en périphérie : elle est au centre.

« *Je veux montrer que l'Afrique a sa place sur toutes les scènes. On peut venir d'Abidjan et défiler à Paris ou Milan, sans renier d'où l'on vient* », a-t-elle déclaré dans un entretien pour DN-Africa.

Avec deux grandes Fashion Week à son actif, Divine Tama entre dans la cour des mannequins à surveiller de près. Loin de l'effet « one shot », elle incarne une carrière en construction : book fourni, opportunités de collaborations internationales, potentielle égérie de marques émergentes afro-européennes.

Son défi ? S'inscrire dans la durée, sans se fondre dans les standards, mais en imposant les siens. Dans la constellation des mannequins africains qui redéfinissent la mode mondiale, Divine Tama brille d'une lumière singulière. À la fois élégante et puissante, enracinée et cosmopolite, elle symbolise une nouvelle génération qui ne demande plus sa place, elle la prend. •



# Shopping

## POUR TOUTES LES BOURSES

Envie de se faire plaisir sans mettre à sec son compte en banque ? Amina vous a trouvé les **bons plans de la saison** pour vous offrir votre coup de cœur sans y perdre vos économies !

### ████████████████████ T'AS DU FLARE █████████████████



Pantalon évasé taille haute, Mango, 49,99 € sur [shop.mango.com](https://shop.mango.com)



Pantalon noir évasé en crêpe, Anne Fontaine, 450 €, sur [www.annefontaine.com](http://www.annefontaine.com)

### ████████████ LÉOPARD RUGISSANT █████████████



Chemise léopard JDY Marron, Kiabi, 25 € sur [www.kiabi.com](http://www.kiabi.com)



Chemise droite en coton mélangé, Héloïse, 135 € sur [www.gerarddarel.com](http://www.gerarddarel.com)

### ████████████ VESTE BIJOUX █████████████



Veste courte blanche à manches longues, Shein, 35,96 € sur <https://fr.shein.com/>



Veste Meredith, Ba&Sh, 295 € sur <https://ba-sh.com/>

### ████████████ DÉBRIDÉE █████████████



Escarpins à bouts pointus en velours marron diamantine, Jonak, 135 € sur [www.jonak.fr](http://www.jonak.fr)



Escarpins à bride arrière en velours marron, Prada, 950 € sur [www.prada.com](http://www.prada.com)

### ████████████ DENIM BALLOON █████████████



Jean Ballon taille ajustable, Alcott, 35,99 € sur [www.alcott.eu](http://www.alcott.eu)



Pantalon en denim greencast, Soeur, 185 € sur [www.soeur.fr](http://www.soeur.fr)

# Phil fait son show à la palmeraie à Abidjan

L'agence de mannequins Phil Fashion Show a organisé à l'Espace Royal KS Riviera Palmeraie un défilé pour valoriser la mode africaine et les mannequins de l'agence. Designers et stylistes africains se sont réunis sur la même scène pour promouvoir leur savoir-faire. Elégance et décontraction étaient au rendez-vous avec des tissus dans une large gamme de couleurs. Le défilé s'est terminé avec quelques belles tenues traditionnelles africaines.

**CRÉATION  
GUELA BOUTIK**

## PRECIOUS, LE ROLL-ON

DE CLARINS

Pour compléter ses soins Precious, Clarins a lancé son roll-on aux billes de quartz.

Inspiré par l'expertise de la facialiste maison, Marie Depoulain, cet outil de massage complète les soins tout en procurant un effet cryo-instantané. Il glisse facilement sur la peau et on l'utilise de l'intérieur vers l'extérieur. Résultat : les contours du visage sont resculptés, la peau repulpée et le teint plus reposé.

**On aime** le design du roll-on, sa couleur dorée et sa forme tout en rondeurs qui fait de lui un objet chic et élégant, en plus des bienfaits qu'il procure. ●



## COFFRET PANORAMA ALL NIGHT

DE L'ORÉAL

Les fêtes sont l'occasion de se faire belle et d'offrir des présents. L'Oréal a décidé de nous y aider en proposant une multitude de coffrets à prix imbattables : un calendrier de l'avent, mais aussi des coffrets de soins et de maquillage. Parmi eux, ce coffret maquillage de trois indispensables vendus en taille réelle : le mascara Panorama All Night Black (noir), qui donne aux cils un volume panoramique à 360°; l'eyeliner grip double embout noir, à l'application aisée et la tenue maximum; et le rouge à lèvres Color Riche Satin 303 Rose Tendre, enrichi en huiles essentielles et facile à porter.

**On aime** l'idée d'avoir le meilleur de la beauté à un prix attractif! ●



## COFFRET DÉTENTE ET SOIN

DE VAGANCE



Après avoir travaillé plus de dix ans pour un important laboratoire pharmaceutique, Ramata

Prause décide à 46 ans, suite à d'importants troubles hormonaux et une perte durable de cheveux de lancer des soins adaptés à sa chevelure bons pour la santé. En 2024, elle fonde Vagance, une gamme de produits capillaires pour chevelures texturées avec des formules simples, rechargeables et pensées pour toute la famille. Pour les fêtes, elle dévoile des coffrets en édition limitée en partenariat avec des artisans. Le but : offrir un moment de soin, de calme et de détente. Son coffret Détente et Soin réunit sa crème capillaire nourrissante, riche en actifs naturels dont de l'huile d'avocat upcyclée, du beurre de mangue et un hydrolat d'Ylang Ylang accompagné d'un masseur cuir chevelu en bois et silicone pour stimuler la microcirculation et apaiser les tensions.

**On aime** la démarche de Ramata qui avec ses recharges diminue à 85 % l'empreinte carbone de ses produits.

<https://vagance.eco/> ●

## CURL GLOW, 3 EN 1

LES SECRETS DE LOLY

Gel-en-huile de finition 3-en-1, le Curl Glow scelle l'hydratation et crée une barrière protectrice contre les agressions extérieures, que ce soit la chaleur, les UVA/UVB, le sel ou la mer. Doté d'ingrédients à 99 % d'origine naturelle, il apporte de la nutrition et (comme son nom l'indique) de la brillance à la chevelure.

**On aime** sa formule ultra-concentrée. Pas besoin d'en mettre des tonnes pour protéger ses cheveux, apporter de la brillance et de la définition. En plus, il sent bon et les cheveux sont tout doux! ●



## BOOST 7 ECTOÏNE

DE PAULA'S CHOICE

Fondée en 1995 aux États-Unis par Paula Begoun, la marque a fait de la transparence son cheval de bataille. Pas question pour sa créatrice, qui s'appuie sur des fondations scientifiques de proposer un produit qui ne remplirait pas son rôle. Ce nouveau booster promet sept bienfaits réparateurs en une seule formule. Grâce à l'ectoine, une molécule capable de former de véritables bulles d'hydratation autour de nos cellules, la peau est hydratée en profondeur, mais elle est aussi mieux protégée contre les agressions extérieures. Et son action ne s'arrête pas là puisqu'elle apaise, restaure, lisse, atténue les imperfections et améliore l'élasticité.

**On aime** sa formule lactée légère qui fond instantanément et laisse sur la peau un fini frais et lumineux. Et cerise sur le gâteau, elle convient à toutes les peaux, même les plus sensibles et sujettes à l'acné et à l'eczéma. ●



## **Elisha Ouga**

Journaliste et coach, Elisha Ouga est l'autrice du livre « Poussière d'Or » qui invite à libérer son plein potentiel et à se débarrasser des pensées limitantes. Très présente sur Tik Tok où elle cumule près de 140 K, elle y distille ses conseils inspirants.

« J'ai choisi de porter une robe d'un jeune créateur encore peu connu du grand public, mais dont le talent mérite d'être mis en lumière. C'est cette même pièce que j'ai portée lors du shooting de couverture de mon livre Poussière d'Or – Cap sur ta destinée, parce qu'elle représente exactement l'univers que je voulais transmettre : une féminité assumée, une douceur intérieure... et une lumière qui se révèle.

J'ai été séduite par sa coupe asymétrique, délicatement audacieuse, qui dévoile une épaule. Ce détail, à la fois subtil et affirmé, traduit cette part de vulnérabilité et de force que j'embrasse aujourd'hui dans mon parcours.

Les paillettes, elles, apportent ce souffle glamour et doré qui rappelle l'énergie du livre : la poussière d'or, la brillance intérieure, la renaissance. La couleur vieux rose – ou rose poudrée – évoque quant à elle la tendresse, la sensualité et cette douceur que j'associe au féminin sacré. C'est une nuance qui apaise, mais qui affirme aussi une présence. Sans m'en rendre compte au départ, une inspiration s'est glissée dans ce choix : Mary J. Blige, une artiste que j'admire profondément. Sa force, sa résilience, sa sincérité et sa manière d'incarner la vulnérabilité comme un pouvoir m'ont toujours touchée. Sa chanson "I Am" fait partie de ces titres qui réveillent une femme, qui rappellent qui elle est et qui elle peut devenir – une essence que je voulais porter dans ce visuel. Cette robe, finalement, est bien plus qu'un vêtement : c'est une déclaration. Une affirmation de mon chemin, de ma lumière retrouvée, et du message que je porte aujourd'hui aux femmes. » •



Dans le cadre de notre numéro des fêtes, Amina a demandé à trois personnalités de raconter leur souvenir avec une de leurs robes de soirée.

**Retour en images.**



## ***Khady Diallo***

Tour à tour, mannequin, comédienne, et aujourd'hui animatrice pour le tirage Eurodreams, Khady Diallo est une femme optimiste et pleine d'humour. Toujours élégante à l'écran, elle arbore l'afro, qui fait partie intégrante de sa personnalité.

« J'aime beaucoup cette robe. C'est la première fois que j'ai une robe avec une cape. C'est un cadeau pour mes quarante ans. Avec elle et à cette occasion, j'ai réalisé un shooting au château de Fontainebleau. Je voulais une belle tenue qui représente mes valeurs et mon identité. Je me sens royale à 40 ans. J'ai toujours aimé et idéalisé cet âge. J'ai souvent pensé qu'à cet âge, je serai au top. J'aime les couleurs de cette robe, son style élégant, chic et afro-européen. Elle a aussi l'avantage, grâce à son tissu souple, d'être très confortable et de bien épouser le corps. Elle vient de chez Barakatou Haute Couture, avec qui j'avais un partenariat. Je ne l'ai pas remise depuis mon shooting. Je la garde précieusement dans mon placard. » •

## *Roseline Layo*

En seulement quatre ans de carrière officielle, Roseline Layo s'impose comme une figure majeure de la scène musicale ivoirienne. Avec plus de 7,2 millions de fans sur ses réseaux sociaux et plateformes de streaming, elle s'affirme comme une ambassadrice incontournable de la musique ivoirienne.

Elle sera en concert live au Stade Robert Champroux de Marcory à Abidjan le 28 décembre 2025.

*« J'ai porté cette robe pour la dixième édition des PRIMUD. Pour l'occasion, j'avais demandé au talentueux styliste Michael Trah une robe qui incarne à la fois la modernité, la féminité et l'authenticité. Avec Michael, nous voulions une tenue qui me ressemble, moderne et élégante, mais avec ces petites touches africaines qui reflètent pleinement ma personnalité. Lorsque j'ai enfilé cette robe, je me suis sentie belle, fière et profondément connectée à mes racines. Pourquoi ce styliste ? « "J'avais envie de collaborer avec de nouveaux créateurs, de découvrir d'autres univers. Cette expérience a été une vraie surprise, et j'ai reçu énormément de retours positifs de la part des internautes". »* •



## de Foulématou Soufiane Sara Camara, Miss Guinée 2025

Élué Miss Guinée France le 8 février 2025, Foulématou Soufiane Sara Camara, 25 ans, est plus que l'égérie de la beauté guinéenne en France. **La belle, diplômée en business développement et cybersécurité, a une tête bien remplie.** Elle ambitionne de promouvoir la culture guinéenne en créant une chaîne de production de séries télévisées. La reine de Beauté a confié à Amina sa routine beauté.



### Le rituel qui vous permet d'avoir une belle peau ?



Pour moi, avoir une belle peau passe avant tout par une routine simple, mais régulière. Ayant la peau mixte à grasse, mais aussi sensible, je

prends le temps de la nettoyer, l'hydrater et de la protéger chaque jour avec des produits adaptés et doux. J'essaie aussi de boire beaucoup d'eau et d'avoir une alimentation équilibrée. La crème solaire m'a beaucoup sauvée.

### Vous êtes plutôt recette beauté faite maison ou produit industriel ?

J'aime mélanger les deux ! Les recettes maison ont ce côté naturel et ludique, mais certains produits industriels ont des formules très efficaces. Deux fois par semaine, j'essaie de me faire un masque maison avec du curcuma et du miel ! C'est excellent contre l'acné et l'hyperpigmentation.

### Votre trouvaille beauté du moment ?

En ce moment, j'ai découvert le sérum vitamine C de la marque Anua ou de chez Aroma zone également et je les adore !

C'est devenu un petit incontournable dans ma routine parce qu'il me donne un teint lumineux et lisse à la fois. J'aime particulièrement le fait qu'il soit simple à utiliser et qu'il apporte un vrai résultat que j'ai pu observer rapidement au quotidien.



AMINA

### Les produits beauté qui ne quittent jamais votre sac ?

Dans mon sac, il y a toujours un baume à lèvres, un mini parfum, une crème pour les mains (j'ai les mains et les lèvres qui sèchent très vite), un crayon à sourcils/lèvres, et surtout ma crème solaire ! Des produits qui me facilitent la journée !

### Le faux pas beauté, selon vous ?

Selon moi le faux pas beauté, c'est négliger le démaquillage, trop de maquillage... Je pense que le plus important est de rester soi-même et d'adapter sa routine à ce qui nous fait du bien et nous rend belle.

### Quelles sont les étapes de votre make-up au quotidien ?

Mon maquillage quotidien est plus léger et naturel. Je commence par une base hydratante de chez

Kiko, puis mon concealer « born this way » un peu de blush, de faux cils, et enfin un gloss. L'idée est de me redonner une bonne mine au réveil tout en révélant mon charme.

### Privilégiez-vous les marques de beauté écoresponsables ? Avez-vous une marque à conseiller ?

Oui, j'essaie autant que possible de choisir des marques écoresponsables. Cela fait partie de ma démarche de beauté consciente. J'ai eu à utiliser le sérum dé-saltant de chez La Rosée cosmétiques.



Il a contribué à donner un effet hydratant et bonne mine à ma peau sur la durée. Il y a aussi la marque The Ordinary que j'affectionne.

### Des techniques particulières pour l'entretien de vos cheveux ?

Grand et complexe sujet ! Mes cheveux demandent beaucoup d'attention ! J'essaie de les nourrir régulièrement avec des huiles naturelles, des coiffures protectrices, de limiter la chaleur et de respecter leur rythme. Je fais souvent des massages du cuir chevelu pour les stimuler, mais aussi beaucoup paroles positives, haha. Les cheveux sont un peu comme des plantes. Leur croissance est stimulée par la manière dont ils sont traités.



### Quel est votre parfum en ce moment ?

Mon parfum du moment est « Yara » de Lattafa. J'adore sa fragrance parce que je me sens puissante et irrésistible dans toutes les pièces et auprès des personnes que je rencontre (en toute humilité) bien sûr.



### Vos applications et pages Instagram concernant la beauté ?

Je suis souvent sur Pinterest, Tiktok, où je trouve beaucoup d'inspiration. •

# Juliette Lath remporte le 1<sup>er</sup> prix Braiding Queen

**Julienne Lath a remporté le premier prix lors de la quatrième édition du concours de tressage et d'entrepreneuriat féminin, Braiding Queen.** Origininaire de Dabou, elle a surpassé ses 18 rivales lors de la finale du concours de beauté, orchestré par la Fondation Bénédicte Coulibaly à l'hôtel Ivtel d'Abidjan-Plateau. Flora Racine et Estelle Kouamé se sont respectivement adjugé la deuxième et troisième places.

Après avoir répondu à un oral portant sur des situations professionnelles avec les clients, les 19 concurrentes ont abordé le cœur du sujet avec l'épreuve de tresse imposée.

Les candidates ont toutes obtenu une récompense monétaire. Les gagnantes ont respectivement reçu 2 000 000 Fcfa, 200 000 Fcfa et 150 000 Fcfa, ainsi qu'un pagne kente. « Cet événement met en lumière la créativité et le savoir-faire des tresseuses ivoiriennes, tout en apportant une aide aux femmes en difficulté en Côte d'Ivoire », a précisé Bénédicte Coulibaly, la présidente de la fondation organisatrice.

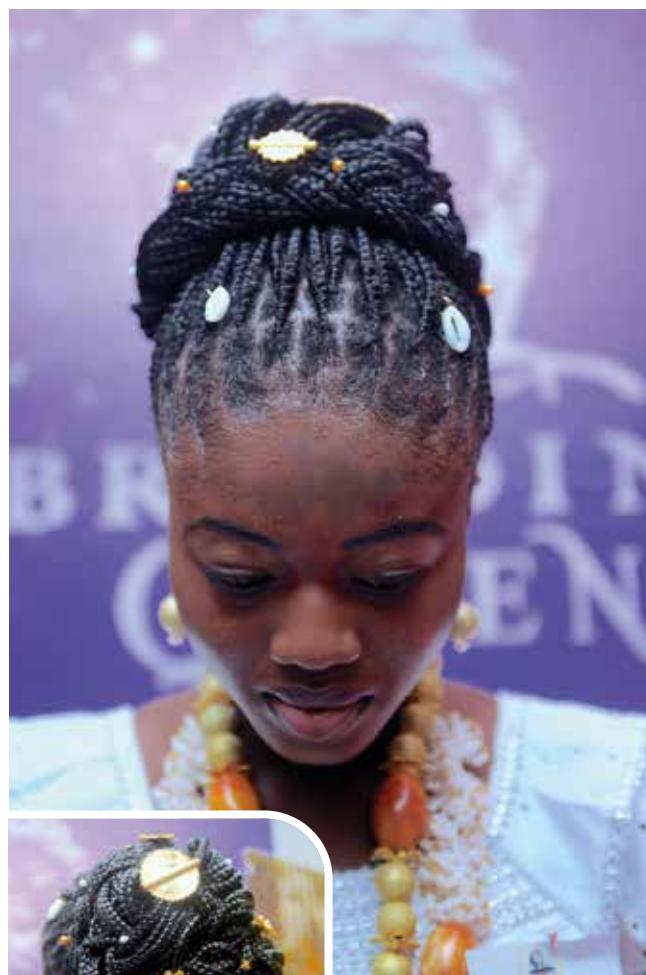
Car Braiding Queen est une compétition de coiffure où l'aspect social prédomine. Cela se traduit par la décision de l'organisation d'accorder un prêt sans intérêt d'un million de Fcfa à trois postulantes qui ont respecté les critères d'une conduite exemplaire. Pour cette année, 500 000 Fcfa sont attribués à la personne la plus méritante, tandis que 250 000 Fcfa sont alloués aux deux suivantes.

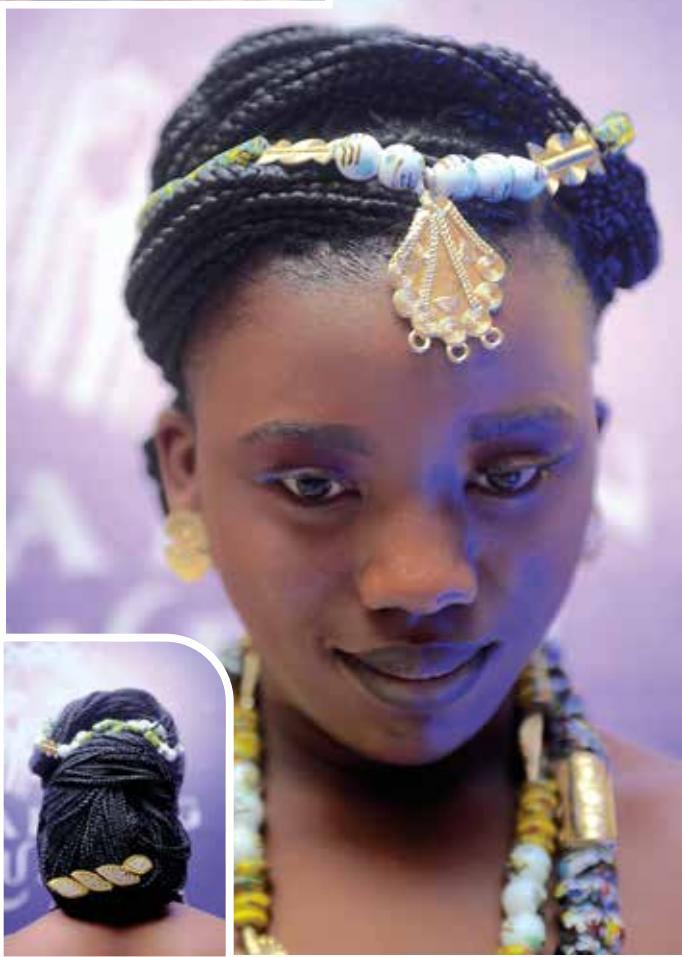




Coiffure réalisée par Juliette Lath, gagnante du concours Braiding Queen.









# Khady Diallo

## Itinéraire d'une enfant de la télé

Vous ne pouvez pas la manquer. Depuis septembre 2024, Khady Diallo présente en alternance avec Aurélie Konaté et Justine Aucello le tirage d'Eurodreams sur TF1. Pour Amina, **le mannequin devenu animatrice télé revient sur son parcours inspirant.**

### Quel enfant étiez-vous ?

J'étais une enfant dynamique et super active. J'adorais danser, jouer, courir partout et je chantais tout le temps. Je voulais tout faire, mais mon père m'a très vite expliqué que je ne pouvais courir deux lièvres à la fois. Ça m'a marquée.

### A 19 ans, vous devenez mannequin. Qu'est-ce qui vous a plu dans ce métier ?

Je n'aimais pas spécialement ce métier. J'étais une enfant très complexée. À l'école on se moquait de moi parce que j'étais très maigre. Ce sont des amies qui m'ont motivée et je me suis dit : « je vais tenter ». J'ai fait des photos. Ça m'a aidé à m'affirmer et à voir que j'aimais bien les métiers de la scène et de l'image. Car je suis quelqu'un qui aime la fête, le spectacle...

### Vous avez suivi des cours de théâtre, une formation d'acting et parallèlement fait un master de lettres. Vous destinez-vous alors à devenir comédienne ?

J'ai toujours adoré jouer la comédie, rire et sourire. Quand j'ai pris des cours de théâtre, j'ai senti un appel. J'ai poursuivi mes études, mais j'ai compris que j'étais davantage intéressée par l'image. C'est ainsi que j'ai commencé à faire des castings. J'ai eu des petits rôles, fait de la figuration. Ça me plaisait énormément, et c'est ce qui m'a amenée à la télévision. Au début, j'étais surtout comédienne. Ma première émission s'appelait « Dakar sur scène ». C'était sur la diaspora sénégalaise. J'ai postulé, ça m'a plu et j'ai continué. J'ai poursuivi les castings et suivi une formation d'animateur-concepteur de programmes. Là, j'ai eu la sensation de trouver ce qu'il me fallait.

### Quel souvenir gardez-vous de votre premier rôle dans la série « Le jour a basculé » ?

J'ai regardé la série la semaine dernière. Et c'est incroyable, parce qu'il y a des gens qui m'en parlent encore dix ans plus tard. Il y a trois ans, une bande de lycéens m'a interpellée par rapport à la série, qui est accessible sur YouTube. Elle a fait des millions de vues, et j'ai été très heureuse et fière de jouer cette jeune Sénégalaise qui pouvait me ressembler. C'était un vrai challenge et je me souviens encore des conditions de tournage. J'y ai découvert la mécanique du cinéma.

### Avez-vous beaucoup « galéré » pour obtenir ce rôle ? Il doit y avoir une sacrée concurrence...

Oui, c'était l'appréhension que j'avais. Si je n'ai pas continué le métier de comédienne à fond, c'est qu'il n'y avait pas beaucoup de castings. J'avais beau avoir un agent, il faut un réseau, même à la télévision. À l'époque, les opportunités étaient peu nombreuses et je n'avais pas envie de faire partie des intermittents qui courrent derrière les rôles et les cachets. Mais j'adorais faire des castings, car je rencontrais des gens, je jouais des rôles et je trouvais ça très drôle.

### À l'époque, quand vous avez commencé, était-ce difficile en tant que femme noire de s'imposer au cinéma ou à la télé ?

Au cinéma, les rôles pouvaient être très catégorisés. Le livre « Noir n'est pas mon métier » en parle et je le rejoins. Les femmes noires étaient peu représentées, mais je n'en ai jamais fait un problème. Je me suis toujours dit : « c'est une chance parce que si, finalement, ils te choisissent demain parce que tu es noire, ils ne te garderont pas à l'antenne pour cette raison. Il faut quand même que tu sois compétente, puissante, et si demain ça évolue vers plus de diversité, tu auras peut-être même plus de chances d'être retenue qu'une femme blanche ». Je n'ai jamais cherché à creuser pour savoir si c'était du racisme ou pas, j'ai juste essayé d'être moi-même et de me sentir bien. Je crois au pouvoir de l'énergie. Et quand on se sent bien, on développe de bonnes énergies autour de nous. Et les freins disparaissent. J'ai eu mes premières expériences à TF1 au culot. Je leur ai écrit en mettant en avant mon éducation, ma motivation, mon élégance et mon sourire... Et si j'ai été retenue, je sais que mon état d'esprit et ma façon de voir les choses n'y sont pas étrangers.

### Le culot, ça marche à la télé ?

Oui. Je pense que ça marche. Il faut écrire, se distinguer quand on présente sa candidature. Dernièrement, je coache ma nièce qui est étudiante et cherche un stage et je lui dis : « Quand tu écris, il ne faut pas que ce soit lourd, mets des smileys ». Il faut éviter d'être conventionnelle. Après les chaînes n'ont pas énormément de personnes qui osent candidater. À chaque fois que j'ai envoyé des candidatures spontanées, j'ai eu des retours. Sur C8, on m'a gentiment donné des conseils. Quand on ose et qu'on propose des choses qui nous paraissent bien et différentes et qu'il y a ...



... du travail derrière, ça interpelle. Je n'ai jamais hésité non plus quand j'allais à des événements et que je repérais des personnes travaillant chez TF1, à leur parler et leur donner mon mail.

**En 2014, vous avez obtenu un rôle dans le biopic d'Yves Saint-Laurent réalisé par Jalil Lespert. Qu'est-ce que cela vous a apporté ?**

Le biopic retrace la vie d'Yves Saint Laurent des années 50 jusqu'à 1976. J'y ai un petit rôle de mannequin. Je ne parle pas et l'on ne me voit que quelques secondes à l'écran, mais j'ai vécu comme un honneur le fait de porter de vraies tenues du créateur, prêtée par les musées et la Fondation Bergé-Yves Saint-Laurent.

**Quelle place a la mode dans votre vie aujourd'hui ? Est-elle importante ?**

Oui, elle est importante. Déjà par le métier. Quand j'anime Eurodreams, il y a un dress code et j'aime beaucoup présenter le tirage en étant bien habillée. Après je suis devenue maman et je ne suis pas toujours en talons. Mais je sais que l'on continue à me donner cette image de mannequin que je ne cherche pas à gommer. Sans me jeter des fleurs ou être prétentieuse, je suis toujours un top modèle (rires). Ça fait partie de mon ADN. Et ce que j'aime particulièrement, ce sont les couleurs.

**Votre élégance a-t-elle facilité votre embauche quand vous avez postulé pour le tirage Eurodreams ?**

Oui, je le pense. Je ne sais pas si la chaîne connaît exactement mon passé de mannequin, mais toutes les personnes qui

présentent ce genre d'émission sont télégéniques. Elles doivent avoir un physique « facile ». Mais après, quand on tourne, on se rend compte qu'il faut beaucoup de technicité. Dire autant de choses en 30 secondes, garder le sourire, le calme, la posture, demande énormément de travail et d'expérience. Heureusement, tout ce que j'ai pu faire avant en télévision me facilite la tâche. Il ne s'agit pas que d'être jolie et de sourire, on gère une énorme pression. On a au moins 15 personnes qui nous disent « allez c'est parti, il faut y aller, il faut assurer ».

**Vous avez vécu des expériences très différentes puisque sur IDF1 vous accueilliez des porteurs de projets, et mettiez en avant leur travail....**

Cette expérience à IDF1, une petite chaîne locale, a été pour moi la première en télévision. J'ai adoré parce que c'était du direct. J'ai interviewé des personnes que je choisissais. Je gérais tout de A à Z. C'était un gros travail. Ensuite, je suis passée sur TéléTours où j'ai eu une mission un peu similaire portée par une association. Il fallait mettre en avant les jeunes de l'agglomération de Tours autour du vivre ensemble, de la politique et du sport. Ces jeunes vivaient leur première expérience de reportage et de plateau télé. J'ai vécu des moments intenses d'émotion et de partage, car le direct favorise la spontanéité et l'authenticité. J'ai apprécié ces moments, car j'aime transmettre et donner. Après, je suis arrivée sur LCI, où je me suis occupée d'une chronique lifestyle en matinal : les bons plans, les bonnes nouvelles, un peu ce que fait Anaïs Grangerac sur la Matinale de TF1. Puis, j'ai atterri chez TV5MONDE, c'était génial, parce que c'était le continent

africain. J'étais rédactrice pour une rubrique qui s'appelait Afrikhady. Ensuite, j'ai fait une pause de deux ans, je me suis mariée et j'ai eu un enfant. Et je suis revenue en septembre 2024 sur TF1 pour animer le tirage Eurodreams.

**Vous avez fait le tour de l'audiovisuel, entre TV5 Monde, TF1 et LCI. N'avez-vous jamais eu envie comme sur TV5 Monde de poser vos valises et poursuivre l'émission ?**

Bien entendu, j'avais envie de rester ! Au départ, la chaîne était partie avec le projet de tourner en Afrique. J'avais accepté parce que j'avais envie de quitter les plateaux et d'aller faire des reportages pour découvrir les initiatives positives sur le continent. La première année, pour des questions de financement, TV5 a travaillé avec des correspondants locaux. La seconde année, ils ont préféré privilégier les news aux dépens de la chronique qu'ils ne jugeaient pas essentielle... Aujourd'hui, je suis en train de réfléchir à un projet sur internet qui correspondrait à ce que je veux faire.

**Pouvez-vous parler de ce projet d'émission ?**

Ce sera sur mes réseaux, mon Instagram et Youtube et mettra en avant « les bonnes nouvelles » par le biais, notamment de micro-trottoir. Il y a la possibilité de faire plein de choses, et je suis sûre que cela peut plaire. Et casser l'ennui et la monotonie...

**Vous avez beaucoup d'humour, ainsi vous avez posté sur Instagram un sketch d'une fausse interview, imaginez-vous développer ce côté humoristique ?**

Bien oui, c'est tout moi. C'est mon côté comédienne. J'adore aller voir les gens et rire. J'ai ce côté joyeux, jovial, rigolo, décalé qui pousse l'autodérision à fond. Je réfléchis à d'autres projets. Mais mon métier, aujourd'hui, c'est l'animation et la présentation télé. La comédie, le cinéma, l'humour, ce sont des passions. Si demain, je peux développer ces passions, pourquoi pas, je ne me ferme pas la porte. L'important, c'est de les assumer et de les révéler. Mon mari m'encourage à foncer, mais de mon côté j'aime bien voir où je vais.

**Animer le tirage Eurodreams en alternance vous a offert d'autres opportunités ? Continuez-vous à faire des castings ?**

Pour animer Eurodreams, j'ai été contactée par la production de l'émission. J'étais en congé maternité. J'avais mon bébé. J'étais débordée. Je rêvais de reprendre le travail, je continuais d'entretenir mon réseau et j'ai été retenue. Depuis on me contacte beaucoup pour animer des événements.

**Qu'est-ce qui a changé depuis que vous êtes devenue maman ?**

**Envisagez-vous la vie d'une façon différente, plus tranquille ?**

Ça n'a pas changé beaucoup de choses, parce que j'ai toujours essayé d'intégrer ma fille à tout ce que je fais depuis qu'elle est bébé. Quand elle est née, je me suis dit : « je ne veux pas rester enfermée, il faut que j'aille boire mon café tous les jours dehors ». C'est ce que j'ai fait et je l'ai emmenée avec moi. Pareil pour la piscine où j'allais tout le temps. Dès qu'elle a pu y aller, j'ai acheté une super bouée et je l'ai emmenée avec moi. Elle fait tout ce que je fais. Elle sait même présenter Eurodreams. J'en ai fait une petite vidéo. Elle s'est bien intégrée à la famille. Elle chante, elle

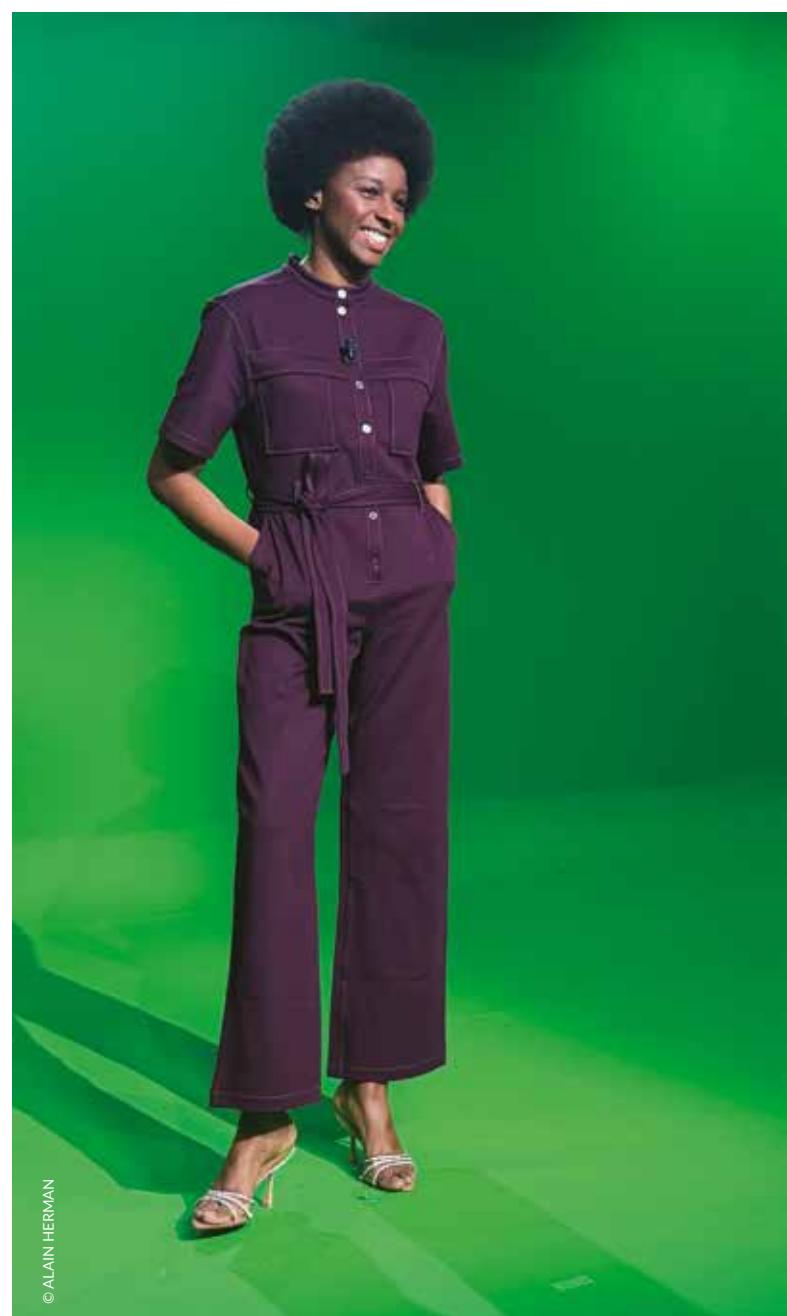
danse. Et je me vois en elle. Elle rigole tout le temps. Elle est une motivation. J'aimerais bien qu'elle me voie aller au plus haut et être source d'inspiration.

**Elle vous laisse le temps de travailler ?**

Oui, quand elle est à la crèche, je travaille. Je suis très minutieuse. Je ne peux pas présenter un événement si je n'ai pas finalisé mes fiches, au point où je les relis mille fois. Mais une fois le travail terminé, je préfère aller faire la fête.

**Ça vous arrive d'avoir le trac ?**

J'aime la phrase de Sarah Bernhardt qui dit « *le trac, cela viendra avec le talent* ». Si l'on n'a pas le trac, c'est qu'on n'est pas ...



© ALAIN HERMAN

**“ Avant de lancer une émission ou animer un événement, j'essaie toujours d'avoir une pensée positive ”**

■■■ consciente de ce qui se passe. On l'a toujours, mais avec l'expérience on le maîtrise, on en fait une force.

Depuis plus d'un an que j'anime Eurodreams, la pression est là, mais elle ne me déstabilise pas parce que j'ai l'habitude de faire avec, elle vient, je l'accueille et je la modèle pour la transformer en belle énergie. C'est ce qui fait que j'ai le sourire. Avant de lancer une émission ou animer un événement, j'essaie toujours d'avoir une pensée positive, souvent mon bébé ou alors mon mari ou ma sœur. Je vois leur sourire... Ça aide beaucoup.

**Eurodreams a permis de mettre en avant votre afro. Avez-vous toujours été libre de porter la coiffure que vous vouliez sur TF1 ?**



Je n'ai jamais senti de censure ni de sentiments négatifs autour de ma coiffure. Étrangement, c'est davantage ma communauté qui m'a interpellée à ce sujet. Quand j'ai commencé à me coiffer avec un afro, mes amies trouvaient que j'étais négligée de ne pas me tresser. Sept ou huit ans plus tard, elles ont compris et ont commencé à laisser leurs cheveux naturels. Il y avait le mouvement nappy. J'ai adopté l'afro, car je trouvais que cela m'allait bien et je n'avais pas envie de casser mes cheveux qui étaient fins. Jusqu'à aujourd'hui, je n'arrive pas à me coiffer autrement. Il m'arrive de faire des nattes, des tresses, ou de les attacher, mais l'afro révèle pleinement qui je suis. Pour moi, c'est comme une couronne. Aujourd'hui, je reçois de nombreux messages de ma communauté qui est fière que je la représente ainsi à l'antenne.

**Que pense votre famille quand elle vous voit à la télé ?**

Ils sont contents et très fiers. Mes sœurs sont incroyables parce qu'elles disent que je pourrais faire encore plus. L'une d'entre elles, quand je travaillais sur la matinale LCI, me faisait un débriefing tous les matins à 8 h via WhatsApp, aussi je savais qu'il y avait au moins une personne qui me suivait. J'ai la chance d'avoir une super famille très investie et ma mère m'a souvent encouragée lors de grosses émissions en me disant : « ne t'inquiète pas, je le sens bien », me permettant de faire disparaître ma boule au ventre.

**Vous êtes la seule de la famille à exercer dans ce domaine ?**

**Personne n'a suivi le même chemin que vous en tant que comédienne ou animatrice ?**

Je suis la seule, mais je vais motiver les troupes. Bientôt, il y aura ma fille. Avec mon frère qui est entrepreneur, nous sommes les deux électrons libres de la famille. Je pense que mon père était aussi un peu artiste.

**Dernièrement, vous avez animé le concert d'Obree Daman. Le fait d'être à la télé crée-t-il de nouvelles opportunités de travail ?**

Bien entendu, cela crée des opportunités. Pour Obree, j'ai été contactée par une personne que j'avais rencontrée huit ans auparavant. Il organise des événements et a suivi mon parcours. Il m'a recontactée, car il avait besoin d'une animatrice pour des concerts. Il voulait que ce soit moi à cause de mon énergie et de mon professionnalisme. J'ai été heureuse qu'il considère ce que je fais comme un vrai métier, car ce n'est pas toujours le cas. Pour moi, c'est un travail, une responsabilité, car

vous êtes le chef d'orchestre de la soirée, mais aussi beaucoup de plaisir.

**C'était la première fois que vous vous occupiez d'un concert ?**

Non, j'en avais déjà fait deux autres il y a quelques années. Je me suis aussi occupé de modérer un événement avec les maires de France. J'anime aussi souvent les élections de Miss de la diaspora. J'aime beaucoup toutes ces activités qui sont très différentes de la télévision.

**Y a-t-il un programme ou un événement que vous aimeriez d'animer ?**

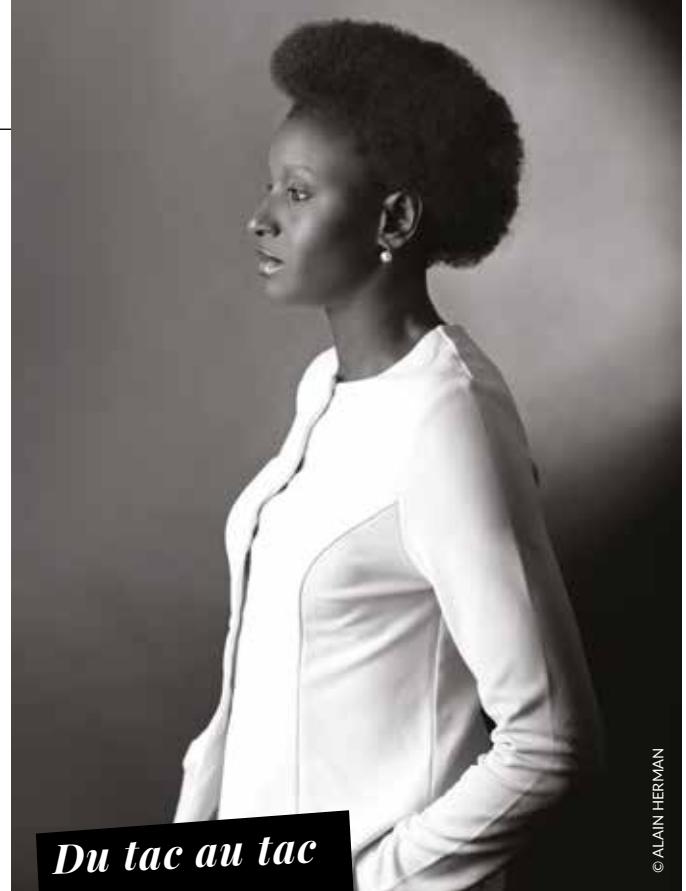
En animation, j'aime bien l'émission « Quotidien » sur TF1. L'animateur discute avec les personnes qu'il interview et ses chroniqueurs sont punchy. J'aime beaucoup les talk-shows. Et aussi les jeux. Il y a une bonne ambiance et c'est rigolo. J'aime aussi le public des enfants. Ce serait un rêve d'animer ce genre d'émissions. Après, en ce qui concerne le cinéma, j'ai un projet. Un réalisateur camerounais m'a envoyé un scénario avec un rôle que j'adorerais incarner. C'est vraiment très intelligent. Autrement, j'aime bien jouer la comédie et l'humour. J'adorerais jouer avec Omar Sy. On se retrouve dans le sourire et dans l'énergie. Au niveau de la réalisation, j'aime beaucoup Maïmouna Doucouré. Je ne dis pas cela parce qu'elle fait partie de ma communauté, mais son dernier film, « Hawa », est génial.

**Vous qui vous intéressez au cinéma africain, imaginez-vous faire votre propre film ?**

Non, parce que je ne suis pas touche à tout. J'ai plein de passions comme danser, faire la cuisine et dessiner, mais j'ai déjà un métier : animatrice à la télévision. Après on peut voir des vidéos humoristiques sur ma page parce que c'est un trait de mon caractère, mais réaliser des films, ce n'est pas dans mes projets.

**Vous êtes aussi engagée auprès de l'association Village D'Éva, qui vient en aide aux enfants de Mayotte. Comment ça s'est passé exactement ?**

Ça date d'il y a longtemps. J'ai été voir une amie à Mayotte qui était engagée dans cette association. Dans le cadre d'IDF1, j'avais la possibilité d'inviter des porteurs de l'association. Ils m'ont ensuite demandé de rejoindre l'association et je les ai représentés en France, à Paris, lors de manifestations. Si je devais lancer ma propre association, ça serait autour des mères de famille qui viennent d'ailleurs et déplacent toutes leur force pour éduquer leurs enfants et garder leur joie de vivre. Elles me tiennent à cœur à l'instar de ma mère. Elles ont parfois des métiers difficiles. Elles font le ménage, se cassent le dos, mais quand vous les voyez à des fêtes africaines, ce sont les reines du monde. Elles me touchent parce que ce sont des dinosaures. Elles arrivent à se battre, ne se plaignent pas, et ont beaucoup de résilience. Souvent il arrive qu'elles ne soient pas valorisées dans les médias, parfois car elles n'ont pas l'espace pour s'exprimer clairement ou parce qu'on les montre surtout dans des contextes difficiles. ■



© ALAIN HERMAN

**Du tac au tac**

**Un livre que vous aimez particulièrement ?**

Mariama Ba, « Une si longue lettre ».

**La musique qui tourne en boucle dans votre maison ?**

J'écoute un peu de tout, mais beaucoup Youssou NDour, et des chansons douces comme « Salimata ». J'aime aussi la variété française, Baba Maal, en langue peule, puisque c'est ma langue d'origine. Je suis assez hétérogène.

**Et votre icône ?**

Ma mère. C'est cliché peut-être, mais c'est vrai.

**La personne qui vous a donné envie de faire ce métier ?**

L'animatrice Flavie Flaman. Elle était belle, dynamique, avait de la répartie et m'inspirait. Mais aussi mon père qui m'a poussé à me dépasser. Quand Claire Chazal a fait ses adieux, il m'a dit : « Il faut être candidat, on ne sait jamais ». Il croyait que je pourrais présenter le journal. Aussi quand je suis arrivée sur TF1, c'était très fort. J'aurais aimé qu'il voie cela.

**Une animateur avec qui vous aimeriez travailler ?**

Jean-Pierre Foucault. Nous avons grandi avec lui, son style est rassurant, chaleureux et d'une grande maîtrise. Ou Théo Curin qui est porteur de handicap et dans le dépassement de soi. Il incarne pour moi la force, et la capacité à transformer une épreuve en moteur. Il représente un symbole puissant d'inclusion et de diversité dans les médias.

**Avez-vous un leitmotiv ou un mantra ?**

J'aime bien me dire qu'il faut essayer de se dépasser tous les jours. Une autre phrase que j'aime répéter à la télévision est « Prenez soin de vous, sinon espérons que quelqu'un d'autre le fasse à votre place ». Parfois, on s'oublie, et je crois qu'on est meilleur dans tout ce qu'on est, dans tout ce qu'on fait, quand on a réussi à se trouver, à être bien dans sa peau, que la confiance est nourrie.

« Black in the city, tome 2 »

# Marie Munza

“ Il était essentiel pour moi de donner vie à une héroïne noire parce que ces figures restent encore trop peu visibles dans la littérature française contemporaine ”

Après un premier tome paru en 2017, Marie Munza sort un nouveau tome de sa saga « Black in the city ». L'occasion pour les lecteurs de retrouver Amanda Parks, jeune parisienne noire, devenue cheffe d'entreprise. **Un roman qui interroge la place des femme afro-descendantes dans l'espace social et professionnel** et met à l'honneur la richesse de la double culture. Rencontre.

## Qu'est-ce qui vous a donné le goût d'écrire ?

Le plaisir d'écrire s'est révélé très tôt, presque comme une évidence silencieuse. J'avais huit ans lorsque j'ai commencé à noircir les pages d'un petit journal que j'avais baptisé Mot à maux, un titre prémonitoire, sans doute, qui disait déjà mon besoin de transformer les émotions en mots. La lecture, à cette époque, était mon refuge, mon monde intérieur, un espace où je pouvais à la fois m'évader et comprendre ce qui m'entourait.

Très jeune, j'ai trouvé dans l'écriture un langage parallèle, plus sincère, plus nuancé que la parole. L'écriture m'offrait une précision et une profondeur que je ne parvenais pas toujours à atteindre à l'oral.

**Vous êtes à l'origine d'un livre de poésie, Motema, comment passe-t-on du recueil de poésie au roman engagé ?**

Passer de la poésie au roman s'est fait de manière naturelle, presque organique. Mon premier livre qui a été publié est le tome 1 du roman « Black in the City », paru en 2017. Ce roman marquait déjà mon désir d'explorer les identités multiples, les rapports de pouvoir et les quêtes intérieures d'une femme afro-descendante dans un monde en mouvement. Motéma, publié en 2021, est venu ensuite comme un prolongement intime, un espace plus poétique et introspectif où j'ai déposé les émotions à nu, les mots du cœur, les maux du monde.

Le tome 2 de « Black in the City », sorti en 2025, s'inscrit dans cette même continuité : il approfondit les tensions, les questionnements, mais aussi les élans d'émancipation que j'avais amorcés dès le premier volet. En réalité, il n'y a pas eu de véritable rupture entre la poésie et le roman, seulement un élargissement du champ d'expression. La poésie m'a appris le goût du mot juste, du rythme, du silence entre les phrases. Le roman, lui, m'a permis de donner chair à cette sensibilité à travers des personnages, des récits et des voix qui portent une parole collective. Écrire, pour moi, c'est toujours un acte d'engagement, qu'il soit intime ou sociétal.

## Comment est né ce livre ?

Ce livre est né d'un moment très simple, mais porteur de sens. Un jour, je me suis retrouvée face à ma bibliothèque avec une réelle frustration : celle de ne pas trouver une héroïne noire, ancrée dans notre époque, dans la réussite, loin des clichés et des représentations réductrices. Sans vouloir exclure qui que ce soit, il m'a

semblé nécessaire de créer un personnage féminin français et noir, ancré dans la réussite – comme ces femmes noires avocates, cheffes d'entreprise, médecins qui font pleinement partie du paysage français, mais restent encore trop peu représentées dans nos récits.

Ces profils existent, ils inspirent, et ils sont nécessaires pour la petite fille que j'ai été, celle qui a grandi en manquant cruellement de modèles auxquels s'identifier. Depuis mon enfance, le paysage français s'est indéniablement enrichi et diversifié, signe que la société évolue. Mais il reste essentiel de continuer à ouvrir des portes, à élargir les imaginaires et à changer le regard porté sur les femmes noires. Avec « Black in the City », j'ai voulu contribuer à cela : raconter autrement, donner à voir d'autres visages de la réussite et de la complexité féminine.

## Qui est Amanda Parks, votre héroïne ?

Amanda Parks est une femme dans la trentaine, parisienne du 8<sup>e</sup> arrondissement, ancrée dans une vie à la fois dynamique et exigeante. Dans le tome 2, elle est à la tête de sa propre entreprise, entourée de plusieurs collaborateurs, une femme de pouvoir, oui, mais aussi une femme en quête d'équilibre et de sens. Amanda, c'est une Française comme une autre. Pourtant, ce sont souvent les autres qui lui rappellent qu'elle ne l'est pas « tout à fait ». À travers elle, j'ai voulu montrer cette réalité silencieuse : celle de femmes noires, éduquées, ambitieuses, qui réussissent, mais qui doivent encore justifier leur place dans un environnement qui ne les imagine pas toujours là où elles sont. Amanda embrasse cette double culture avec fierté,



**“Amanda Parks partage avec moi certaines racines et certaines qualités”**

Fanon disait : « Chaque génération doit, dans une relative opacité, découvrir sa mission, la remplir ou la trahir. » Écrire « Black in the City », c'est ma façon, à mon échelle, de contribuer à cette évolution de la société.

Si à travers Amanda Parks, quelques femmes se reconnaissent, se sentent vues, comprises ou simplement inspirées, alors c'est déjà extraordinaire. Et le fait qu'un média comme le vôtre, qui célèbre les femmes depuis plus de 52 ans, donne écho à ce récit, transforme cette démarche individuelle en un travail collectif. C'est en cela que tout cela prend sens, dans cette résonance, cette continuité, cette volonté commune de faire bouger les lignes.

**Pourquoi était-ce important pour vous de donner vie à une héroïne noire ?**

Il était essentiel pour moi de donner vie à une héroïne noire parce que ces figures restent encore trop peu visibles dans la littérature française contemporaine, surtout lorsqu'elles sont ancrées dans la réussite et loin des clichés habituels. En créant Amanda Parks, je voulais offrir un miroir à la petite fille que j'ai été, celle qui grandissait sans modèle auquel s'identifier, et montrer que les femmes noires peuvent être à la fois ambitieuses, sensibles, complexes et pleinement françaises.

comme une richesse et non comme un fardeau. Elle incarne cette génération de femmes qui refusent qu'on les réduise à une identité unique – des femmes libres, conscientes, et profondément françaises.

**Avez-vous repris le nom de famille Parks en hommage à Rosa Parks ?**

Oui, le nom Parks est bien un clin d'œil à Rosa Parks. C'est une manière symbolique de m'inscrire dans une filiation, dans une continuité de femmes qui, chacune à leur manière, ont ouvert des chemins. Frantz

Donner vie à Amanda, c'est donc participer, à mon échelle, à une évolution du récit collectif, pour que d'autres filles et femmes puissent enfin se reconnaître et se sentir légitimes à leur place.

**Qu'a-t-elle en commun avec vous ?**

Amanda Parks partage avec moi certaines racines et certaines qualités. Elle a des origines congolaises, en clin d'œil au pays qui m'a vu naître, mais contrairement à moi, elle est née en France. Sa combativité, sa force de caractère et sa détermination me sont familières. Pour le reste, tout ce qui la compose relève de la fiction : ses expériences, ses choix, ses histoires.

**Dans un premier Tome, vous explorez les doutes et aspirations de votre héroïne, ce deuxième tome explore le monde professionnel avec ses rivalités et ses épreuves, où avez-vous puisé votre inspiration ?**

Mon inspiration vient avant tout de la réalité contemporaine : on assiste aujourd'hui à un véritable essor de l'entrepreneuriat en France. Beaucoup de personnes cherchent du sens à leur vie, à leurs choix, et surtout depuis la Covid, un nombre croissant se tourne vers la création d'entreprise.

J'ai moi-même expérimenté ce parcours, et j'ai pu observer et accompagner de près des proches dans ce cheminement. Ces expériences, croisées avec les témoignages d'amis ou de collègues, nourrissent la fiction et permettent de créer des personnages dans lesquels beaucoup peuvent se reconnaître. Amanda devient ainsi un miroir, une synthèse des aspirations, des défis et des ...

... combats de cette génération de femmes et d'hommes en quête de sens et d'autonomie.

**Amanda est une femme qui a réussi en montant son entreprise. Elle va au bout de ses challenges quoiqu'il arrive. Était-ce primordial pour vous qu'elle soit chef d'entreprise plutôt que salariée ?**

Oui, c'était fondamental. L'entrepreneuriat représente un véritable saut dans le vide, un défi audacieux où chaque décision porte son poids et ses risques. Contrairement au salariat, où l'on peut se limiter à une fonction, créer et diriger sa propre entreprise implique de naviguer simultanément dans de multiples univers : la communication, le commercial, le management, la comptabilité... Même en s'entourant de professionnels compétents, il faut garder un regard sur chaque détail, sur chaque choix.

C'est cette complexité, cette tension permanente entre audace et responsabilité, qui rend le parcours d'Amanda si inspirant. Elle va comme vous les dites au bout de ses challenges, et chaque réussite est la conséquence directe de son courage, de sa ténacité et de sa capacité à se réinventer. Faire d'elle une entrepreneure, c'était aussi montrer une femme noire qui occupe pleinement son espace dans le monde professionnel, qui prend sa place et change les représentations habituelles. À travers Amanda, je voulais célébrer cette audace, cette force de caractère et cette liberté de créer sa propre voie, tout en donnant un modèle fort à celles et ceux qui osent se lancer.

**Amanda convoque son pays natal, le Congo, à travers sa grand-mère Nkoko qui était comme un refuge. Ou encore la musique (rumba congolaise). Est-il difficile d'être Afropéenne ?**

Être Afropéenne, c'est aussi porter un métissage culturel qui rend parfois difficile la sensation de trouver sa place. Parmi les Noirs, on peut être perçue comme « pas assez noire », trop occidentalisée, et parmi les Blancs, notre peau couleur ébène, sur laquelle le soleil a élu domicile, rappelle que l'on vient certainement d'ailleurs. Mais cette double appartenance est aussi une richesse formidable. Pouvoir

déguster un bœuf bourguignon en écoutant *Puniton* de Fally Ipupa et comprendre quelques mots de lingala, c'est apprécier pleinement ce métissage, cette double culture. Amanda, comme beaucoup d'Afropéennes ou Afrodescendantes, apprend à embrasser cette dualité, à en faire une force et un privilège, et à transformer ce sentiment d'entre-deux en source de fierté et d'inspiration.

Ma double culture me permet de naviguer entre des mondes différents, de goûter à des expériences variées et de créer des ponts. C'est cette capacité à mêler les racines africaines et la culture française – j'aime profondément les deux – qui me fait me sentir complète.

Elle m'offre aussi une force et une identité singulière : le sentiment d'être à la fois ancrée dans mes racines et pleinement

**“ Être Afropéenne, c'est aussi porter un métissage culturel qui rend parfois difficile la sensation de trouver sa place ”**

intégrée dans la société française, avec tout ce que cela implique de complexité, de liberté et d'ouverture. En somme, c'est un privilège et un outil précieux pour écrire, créer et partager des histoires qui résonnent avec la diversité de notre monde.

**Pensez-vous que la France continue à être ouverte à la diversité ?**

Oui et j'en suis fière. On voit de plus en plus de voix, de visages et d'histoires différentes s'exprimer dans la culture, la littérature, les médias ou le monde professionnel. Bien sûr, il reste encore des obstacles et des représentations à déconstruire, mais chaque avancée compte. À travers mes livres, et notamment « *Black in the City* », j'essaie de contribuer à cette ouverture en donnant à voir des parcours et des identités qui reflètent la pluralité de la société française.

**Une loi a été votée en France contre la discrimination capillaire, comment l'avez-vous accueillie ?**

J'ai accueilli cette loi très favorablement, car elle reconnaît officiellement un problème réel : la discrimination capillaire, souvent subie de manière insidieuse et difficile à prouver, existe bel et bien. Même si ces situations sont parfois complexes à démontrer juridiquement, le fait que la loi les prenne en compte envoie un signal fort. C'est une avancée symbolique, mais aussi concrète, qui contribue à protéger des personnes et à faire évoluer les mentalités.

**Devez-vous avoir une suite à ce Tome 2 ?**

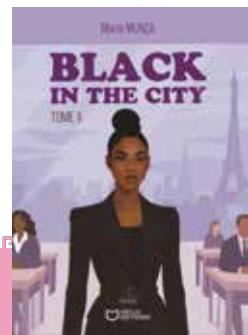
Oui, il y aura une suite. Le tome 3 sera le dernier de la série, et il conclura le parcours d'Amanda Parks tout en poursuivant l'exploration des thèmes qui me tiennent à cœur : l'identité, la réussite, les défis professionnels et personnels, et la richesse des expériences des femmes noires contemporaines.

**Quels sont vos projets ?**

Pour la promotion du tome 2 de « *Black in the City* », plusieurs séances sont prévues à la fin de cette année et au début de 2026. Ensuite, je travaillerai sur mon quatrième livre, qui abordera un autre sujet de société et me permettra de continuer à explorer des thèmes qui me tiennent à cœur.

Par ailleurs, j'ai l'honneur d'assister à mon premier dîner au Cercle Richelieu-Senghor de Paris. C'est une grande fierté pour moi d'être membre de ce club littéraire, qui rend hommage à cet illustre homme de lettres et à son engagement pour la culture et les arts. Enfin, je poursuis également mon travail sur l'émission *Story*, qui met en lumière des parcours inspirants et des leaders contemporains, un projet qui me passionne toujours autant. •

████████████████████  
D « *Black in the city, tome 2* »  
de Marie Munza



Rhythm and News  
PARIS 107.5

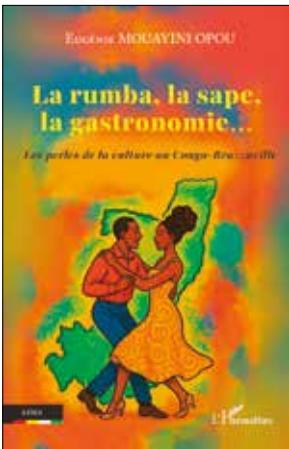


Africa  
RADIO

### La rumba, la sape, la gastronomie

D'EUGÉNIE MOUAYINI OPOU

« Le continent africain est riche et porte une tradition musicale et culinaire généreuse » aime à rappeler la romancière et poète Eugénie Mouayini Opou. Dans cet ouvrage, « la reine moderne », reconnue pour son attachement aux valeurs ancestrales autant que pour sa modernité, partage avec le lecteur son immense savoir sur l'évolution de la rumba, la sape et



la gastronomie du Congo-Brazzaville. Saviez-vous que la rumba au-delà de chanter la mélancolie, dénoncer la mauvaise gouvernance appelle au respect du sexe féminin ? Qu'il existe plusieurs styles de rumba congolaise nés de la vision de différents artistes, qu'elle a traversé les frontières grâce à Wendo Kolosoy, Paul Kamba, Jacques Eboma, Franco Luambo, Papa Wemba, Koffi Olomide, Werrason ? A lui, seul le chapitre dédié à la rumba constitue un livre très documenté. Si l'autrice ne s'attarde que très peu sur la sape, elle met en avant la gastronomie africaine à travers ses produits et un ensemble de recettes savoureuses. On regrette juste qu'elles n'aient pas fait l'objet de davantage de photos. On applaudit cependant cette invitation faites aux jeunes générations à se réapproprier leur patrimoine. ●

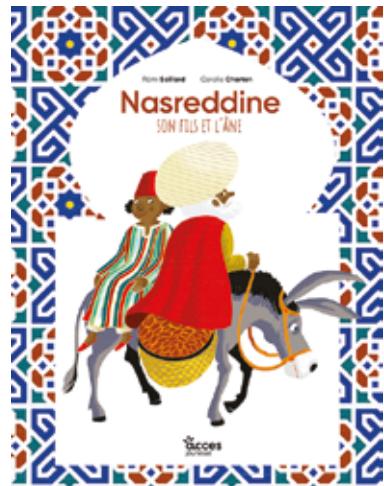
Edition l'Harmattan, 324 pages, 35 €

### Nasreddine, son fils et l'âne

DE CORALIE CHARTON ET RÉMI SAILLARD

Comment apprendre à se défaire du jugement des autres ? C'est ce que Coralie Charton, enseignante puis directrice d'école essaie d'apprendre aux plus jeunes dans ce conte plein d'humour aux couleurs du Moyen-Orient. Mustapha se trouve laid, en cause ses oreilles qu'il trouve trop décollées, son nez trop écrasé ou encore sa tenue trop bariolée. Il vit mal les moqueries qui le concernent ou s'en prennent à son père. Mais Nasreddine, le sage (son père) lui enseigne à travers des situations totalement absurdes qu'il ne faut pas craindre le regard des autres ni le ridiculiser. Un livre au message indispensable et aux illustrations riches en couleurs, propices au voyage. Et en bonus, le livre peut aussi s'écouter grâce à un QR Code au dos du livre. ●

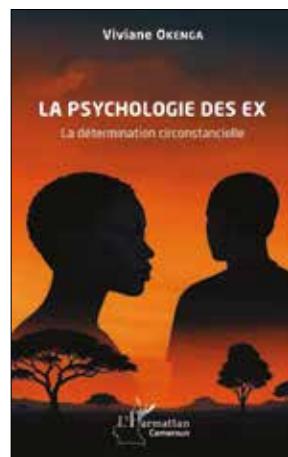
Edition Acces, 36 pages, 16 €



### La psychologie des ex

DE VIVIANE OKENGA

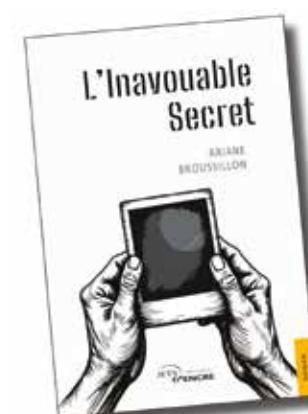
Titulaire d'un DEA en psychologie du travail et des organisations, l'autrice camerounaise explore en profondeur les relations passées à travers des récits de vie où l'amour se transforme, se déforme, se fige ou renaît. Elle décortique comment les relations passées peuvent continuer à influencer le présent, paralyser le futur, créer des cicatrices invisibles, et nous emprisonner dans les illusions. Car l'amour n'est jamais linéaire. Il porte les multiples visages de l'ex : l'amant perdu, le bourreau, le sauveur... il révèle nos failles, nos illusions et notre inachèvement intérieur. Ponctué d'histoires, le livre nous donne l'occasion de mieux nous connaître mais aussi la permission d'aimer mieux, de choisir et de guérir. ●



Edition l'Harmattan Cameroun, 104 pages, 13 €

### L'inavouable secret

D'ARIANE BROUSSILLON



Après « La vie rêvée de Man Suzanne » publié en 2022 aux Editions Jasor, Ariane Broussillon revient avec un nouveau roman sensible et personnel qui rend hommage aux femmes et aux liens inter-générationnels. Quand François Bérardel s'éteint au lendemain du

passage au nouveau millénaire, son épouse, Adeline, découvre dans ses affaires une photo d'une petite fille accompagnée d'un mot tendre. « À mon papi que j'aime » est-il écrit dessus. Mais qui est-elle ? « L'inavouable secret » retrace cette quête entre souvenirs enfouis, non-dits et mensonges. À travers le portrait de François, la narratrice, retraitée de l'éducation nationale, explore les ambivalences d'une identité construite dans l'ombre d'un lourd passé familial. La question du secret, non pas honteux mais difficile à confesser, irrigue le récit et renvoie chaque lecteur à ses propres zones d'ombre. Le style d'Ariane Broussillon, à la fois direct et empreint d'élégance, met en relief la profondeur des personnages et la tension dramatique des révélations progressives.

Un ouvrage entre roman policier et saga familiale qui se lit comme une quête de vérité – celle d'un homme, mais aussi celle d'une société antillaise parfois prisonnière du silence. ●

Editions Jets d'Encre, 98 pages, 14,90 €

Coup de cœur

## La pudeur des mots

DE SAFIATOU THIAM

Dans « La pudeur des mots », Safiatou Thiam, ministre, experte en santé et médecine sénégalaise, propose une plongée intime dans les défis et les contradictions qui jalonnent le parcours d'une femme engagée dans les sphères du pouvoir. À travers son expérience de ministre de la santé (de 2007 à 2009) et ses combats quotidiens, elle lève le voile sur les réalités de la vie politique et



la place des femmes en politique. Avec lucidité, elle évoque sa gestion du VIH Sida, et de la Covid, n'hésitant pas à révéler les luttes invisibles qui accompagnent l'exercice du pouvoir au féminin. Ce texte, véritable fenêtre ouverte sur sa vie, sa mission et ses convictions sonne comme un manifeste pour plus de justice, la transmission et le désir de servir son pays. •

## Plus forte que le silence

DE SANDRA TENGO

Dans ce récit autobiographique, Sandra Tengo épouse Senou nous livre son parcours intime marqué par la résilience. Comme un signe, elle reçoit à sa naissance le patronyme d'une tante, femme forte qui a réussi sa vie. Il sera un moteur, un idéal à atteindre. Elle saura s'en souvenir dans les moments difficiles : quand elle sera loin de chez elle et de ses proches ou quand elle devra faire face au handicap. Malgré les blessures de la vie, la fille devenue femme et mère de famille sera se relever et transformer la douleur en espoir. •  
Éditions Fayard, 20,90 €, 342 pages



# DIASPORAS news

LA RÉFÉRENCE AFRO-CARIBÉENNE

## RESTEZ INFORMÉ

POLITIQUE • SOCIÉTÉ • ÉCONOMIE • CULTURE • SPORT

SUR LE NET ET LES POINTS DE DÉPÔT HABITUELS !

POUR LE RECEVOIR PAR MAIL, INSCRIVEZ-VOUS SUR  
[www.diasporas-news.com](http://www.diasporas-news.com)

Toute l'actualité dans notre nouvelle parution

Flashez-moi

Retrouvez **DIASPORAS**

sur Facebook



sur X

N° 172 - NOVEMBRE 2025

VOTRE MAGAZINE GRATUIT  
EST DISPONIBLE !Tél : +339 50 78 43 66 ou +336 34 56 53 57 - [contact@diasporas-news.com](mailto:contact@diasporas-news.com)

***Autrice de «Mon chemin de foi»***

# Soundous Moustarhim

**“ Les personnes qui mettent des règles participent à éloigner les gens de leur foi et de leur religion ”**

Créatrice de contenus (@soun. fit) et autrice belgo-marocaine, Soundous Moustarhim publie « Mon chemin de foi », une expérience spirituelle singulière. **Sincère, humble et loin du jugement, l'autrice de 35 ans y dévoile ses doutes et ses conseils pour appréhender sa foi en toute légitimité.** Un récit à la fois intimiste et universel qui rapproche les coeurs et guérit les âmes.

**Comment avez-vous commencé à évoquer votre foi sur les réseaux sociaux ?**  
Ça a été très progressif. J'ai commencé Instagram il y a 5, 6 ans et je n'étais pas du tout là où j'en suis aujourd'hui. La foi est un chemin sinuex, on peut être complètement déconnecté, puis très proche. À cette époque, je ne priais pas toujours, ou pas à l'heure. Sur les réseaux sociaux, je partageais ma vie de maman célibataire dans la finance et l'on pouvait sentir que je n'étais pas bien. Je faisais beaucoup trop de sport, je survivais au travail, je galérais pour avoir des moments avec ma fille. Je partageais ça en rigolant parce que je ne m'attendais pas à avoir une grosse communauté [son compte a explosé en évoquant son hypersensibilité, ndlr]. Et un jour, je suis tombée malade, et mes abonnés ont aussi suivi ma maladie.

**La maladie a été le déclic qui vous a menée à vous reconnecter à Dieu ?**

Le premier déclic a été à la naissance de ma fille il y a neuf ans. Elle a failli mourir et a été en réanimation. J'ai supplié Dieu de me la laisser. Je lui ai juré que j'allais m'améliorer et que je deviendrais une bonne mère. À son retour, je lui ai récité la chahada [la profession de foi musulmane, ndlr] dans l'oreille et je me suis alors demandé ce que j'allais lui transmettre. C'est comme passer un flambeau, mais mon flambeau était vide. Deux ans plus tard, je suis tombée

gravement malade et j'ai subi une lourde opération qui s'est très mal passée. J'avais triplé de volume, j'avais mal partout, mes jambes ne bougeaient plus, et les médecins ne trouvaient pas la cause. Un soir, j'ai supplié Dieu en pleurant : « Prends-moi ou donne-moi un signe que ça va aller. » À 3 heures du matin, un très bon ami m'a écrit et une longue conversation s'est installée. Il avait perdu une fille et avait trouvé les bons mots pour me redonner l'envie de me battre. Dieu m'avait envoyé un signe et je suis reconnaissante envers lui, par deux fois.

**Que dites-vous à ceux qui culpabilisent de s'adresser à Dieu seulement quand ils sont dans le besoin ?**

Il faut arrêter de dire aux gens de ne pas demander d'aide quand ils en ont besoin, car ça peut être le début de quelque chose. Les personnes qui mettent des règles participent à éloigner les gens de leur foi et de leur religion. Ils ont alors peur de ressentir qu'ils sont musulmans parce qu'ils sont jugés. Or notre religion interdit de juger. Je dis toujours : « Si tu ne te sens pas bien, prie, même si tu n'as pas l'habitude de prier ». Dieu va peut-être répondre à tes prières et tu voudras ensuite prier par gratitude.

**Vous avez fait ce livre pour que les gens se sentent légitimes ?**

Totalement. J'aurais aimé lire ce livre cinq ans en arrière pour me sentir mieux et

légitime de prier. Chaque mot, chaque chapitre, a été pensé pour se sentir légitime de se rapprocher de Dieu. Avant, je n'osais même pas ouvrir le Coran, c'était trop sacré. Rūmi [poète et théologien persan qui a influencé le soufisme, ndlr] dit : « Reviens mille fois, reviens dix mille fois vers Dieu, juste reviens ». Ce n'est pas parce que tu as fauté ou tu t'es éloigné que tu n'es plus légitime de revenir et de te sentir bien dans ta relation avec Dieu. Et ça a été mon cas, après ma maladie, un gros harcèlement au travail qui a terminé en procès et en perte d'emploi – j'étais très haut placé dans un secteur financier – j'ai réussi à casser cette barrière et j'ai fait pleinement confiance à Dieu. Ma vie a totalement changé et je pensais que toutes les portes étaient fermées. Mais Dieu savait tout le bien qui m'attendait : « Il sait ce que je ne sais pas ». Toutes ces épreuves m'ont rapprochée de Lui et renforcé ma foi.

**Comment votre livre a-t-il été reçu ?**

Le sujet de mon livre fait peur ! Si j'avais écrit « je me suis libérée en quittant l'islam », j'aurais été invitée partout parce que ça colle à l'image négative que les médias veulent donner de l'islam. Or je viens contrer cette image : je suis une femme ambitieuse, indépendante, qui met en avant des figures comme la femme du Prophète qui était une grande entrepreneuse. ■■■



“ J'ai eu cette chance d'avoir des parents très instruits qui nous ont communiqué une relation d'amour à l'islam ”



■■■ De l'autre côté, parmi les musulmans qui me ressemblent et qui pratiquent de la même manière que moi, certains ne se pensent pas à la hauteur pour lire un livre sur la foi. Ils ont peur de se rendre compte qu'ils ne font pas assez bien les choses. Alors que ce n'est pas un livre sur les règles religieuses, je ne m'attaque pas à la théologie, je partage juste mon cheminement. « Voilà mes épreuves, comment elles m'ont rapprochée de ma foi et aidée à tenir le coup. Je les partage et j'espère que, si vous traversez des épreuves, ça vous fera du bien de vous dire que vous n'êtes pas seuls ».

#### Quelle était votre relation à la religion plus petite ?

J'ai eu cette chance d'avoir des parents très instruits qui nous ont communiqué une relation d'amour à l'islam. Rien n'était obligatoire à la maison, ni le ramadan, ni la prière. Ils montraient l'exemple et nous, on avait envie d'être comme eux, donc on suivait.

#### À votre tour, comment transmettez-vous votre foi à votre fille ?

Assez tôt, j'ai demandé à mon père de prendre l'habitude d'appeler ma fille chaque soir pour lire et lui parler du Coran. Il a cette connaissance, car il a fait des études de théologie et il est traducteur-interprète en arabe. J'essaie de faire comme mes parents, c'est-à-dire de lui montrer que prier m'apaise. Depuis qu'elle est petite, je prie toujours le soir dans sa chambre et elle associe donc la prière à « trop chouette maman est dans ma chambre ». Un jour quand elle avait 5 ans, ma fille, qui est hypersensible aussi, pleurait énormément. Je lui dis alors : « Tu sais, une maman n'a pas les réponses à tout. Je ne peux pas consoler tous les chagrins même si je serai toujours là pour toi. Par contre, quand je suis triste, moi je parle avec Dieu et je lui dépose tous mes problèmes parce qu'il a des solutions pour tout ». C'est ce qu'elle faisait plus petite et maintenant elle prie quand elle en ressent le besoin.

#### Vous l'avez même amenée en pèlerinage avec vous. Comment l'a-t-elle vécu ?

Oui, avec ma mère aussi. C'était risqué de l'emmener faire la Oumra parce qu'un enfant s'ennuie là-bas. Mais je voulais vraiment profiter de cette expérience sans m'inquiéter pour elle. Je l'ai prise avec moi et ça a été magique ! Un an

plus tôt, j'avais rêvé de ce voyage avec elle et je l'avais raconté à mes parents. C'était alors une consécration de le réaliser. Lors du premier tawaf [un rituel obligatoire pendant le pèlerinage, ndlr], ma fille serrait ma main, elle était impressionnée par tous ces hommes et ces femmes autour de nous. Je me souviendrais toujours du moment où elle a aperçu la Kaaba, elle avait des étoiles dans les yeux ! Je suis heureuse de lui avoir transmis la foi, mais le reste, ça sera son chemin. Je me forcerai à respecter ses hauts et ses bas en fonction de ce qu'elle vit dans la société, de son intégration, de sa capacité à faire de son mieux. Mais cet amour-là, je sais que je lui ai transmis.

#### Quels ont été les retours lorsque vous avez partagé ce voyage sur les réseaux ?

J'ai eu de nombreux retours de femmes qui ne savaient pas qu'elles pouvaient partir seules faire la Oumra. Certains pensaient qu'en revenant, il fallait se voiler, alors que pas du tout ! Il y a beaucoup de désinformation autour de ça en réalité. Il y a six femmes qui ont été faire la Oumra juste en voyant un post sur Instagram. Notre responsabilité et notre utilité sur les réseaux ne sont pas à négliger. Notre devoir sur Terre, c'est de cheminer, de faire de notre mieux, d'avoir une bonne intention, d'essayer de devenir quelqu'un de bien tout en respectant les émotions des gens qui nous entourent. •

██  
Book icon « Mon chemin de foi »  
de Soundous Moustarhim,  
aux éditions Phaos /  
éditions J'ai Lu





# Marie Munza

## Que trouve-t-on dans votre bibliothèque : Romans, bibliographies, essais, livres pour enfants ?

Dans ma bibliothèque, on trouve un peu de tout ! Des romans, évidemment, mais aussi des biographies, des essais ainsi que des livres sur des sujets de société. J'aime que mes lectures soient variées, qu'elles nourrissent à la fois l'imaginaire, la réflexion et l'inspiration. C'est un espace où je peux à la fois m'évader, apprendre et puiser des idées pour mes propres écrits.

D'ailleurs, j'aimerais un jour écrire un livre pour enfant.

## Le premier livre que vous avez lu ?

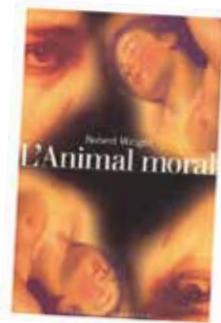


Le premier livre dont je me souviens vraiment est « *Le Petit Prince* » d'Antoine de Saint-Exupéry. Ce livre m'a profondément marquée par sa poésie, sa sensibilité et la manière dont il

parle de la vie, de l'amitié et de l'imaginaire. Très jeune, il m'a donné envie de lire, mais aussi d'écrire et de raconter mes propres histoires.

## Votre livre préféré ?

Mon livre préféré est *L'Animal moral* de Richard Wright. C'est un ouvrage qui m'a marquée par sa manière d'explorer la condition humaine, les choix,



et les dilemmes moraux. Il m'invite à réfléchir sur la société et les rapports entre les individus, et c'est un livre auquel je reviens régulièrement pour y puiser inspiration et sens.

## Le roman que vous aimez offrir ?

(Rire) Le mien : « *Black in the City* ». Il parle à beaucoup de personnes, notamment par son héroïne forte, ambitieuse et complexe.

J'aime aussi offrir des classiques comme Albert Camus, dont les œuvres invitent à réfléchir sur la condition humaine et les grands questionnements de la vie. Offrir ces livres, c'est partager des univers différents et transmettre des expériences de lecture qui font grandir.

## L'auteur qui vous transporte ?

Parmi les auteurs qui me transportent, il y a Maya Angelou,

pour sa puissance et la justesse de son regard sur la vie et les combats qu'elle raconte ; Jean d'Ormesson, pour la légèreté, la poésie et l'élégance de son écriture ; et



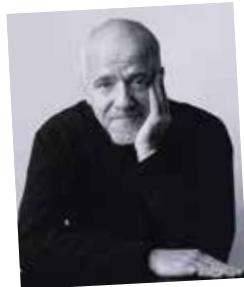
Léonora Miano, pour sa capacité à explorer l'identité et la mémoire avec une profondeur bouleversante. Chacun à leur manière m'inspire et nourrit ma propre écriture.

## Livre digital ou papier ?

Je préfère le livre papier. Il y a quelque chose de précieux dans le contact avec le papier, dans le poids du livre, et surtout dans son odeur. Lire un livre papier, c'est une expérience sensorielle qui accompagne la lecture et qui, pour moi, ne peut être remplacée par le digital.

## L'auteur qui vous a donné envie d'écrire ?

Parmi les auteurs qui m'ont donné envie d'écrire, il y a d'abord ceux qui



font du développement personnel. Ils m'ont appris à mieux comprendre mes émotions et à exprimer ce que je ressentais. J'ai

notamment été inspirée par Paulo Coelho, Brené Brown, ou encore Anthony Robbins, qui montrent comment les mots peuvent guider la réflexion et transformer le regard sur soi et sur le monde.

Bien sûr, la fiction et la poésie ont aussi joué un rôle fondamental : des auteurs comme Maya Angelou, Richard Wright ou Léonora Miano m'ont montré la puissance des mots pour raconter des histoires, explorer l'intime et toucher les autres. Tous, à leur manière m'ont donné le goût de prendre la plume et de créer mes propres univers.

## Un livre que vous aimeriez voir adapter au cinéma ?

### Un souvenir avec un livre ?

Un de mes souvenirs les plus marquants avec un livre remonte à mon enfance, quand je lisais *Le Petit Prince*. Ces moments étaient pour moi un refuge, un espace où je pouvais m'évader et rêver. C'est aussi ce qui m'a donné envie, un jour, d'écrire un livre pour enfants : transmettre ce plaisir de lecture, cette magie des histoires et la puissance de l'imaginaire aux plus jeunes.

### Votre livre de chevet actuellement ?

Mon livre de chevet actuel est « *Quelques clés d'Ifa* ». C'est un ouvrage fascinant qui explore la sagesse et la spiritualité africaines, et qui m'accompagne dans ma réflexion sur les racines, la culture et le sens que l'on peut donner à sa vie. C'est un livre que je relis régulièrement, car il nourrit autant l'esprit que l'imaginaire. •



# Nail Ver-Ndoye

“ La littérature jeunesse qui traite du continent africain renvoie majoritairement à une réalité obsolète ”

**Historien et enseignant de formation, Nail Ver-Ndoye a fait un saut dans la diplomatie éducative au sein de l'ambassade de France** au Sénégal durant trois ans. Il est l'auteur de quatre ouvrages : une anthologie sur la représentation des Noirs dans l'art occidental intitulé « Noir entre peinture et histoire », un livre pédagogique permettant de faire découvrir l'art contemporain africain aux élèves de maternelle. Et dernièrement, un album jeunesse « On dit que les girafes sont en Afrique » dont il est extrêmement fier.

**Comment un attaché de coopération éducative et linguistique se retrouve-t-il dans le domaine du livre jeunesse ?**

En tant qu'enseignant, puis attaché de coopération éducative, j'étais déjà immergé dans les enjeux de transmission culturelle et linguistique. Le livre jeunesse est apparu comme une évidence : un outil vivant pour toucher les plus jeunes.

**Êtes-vous un éternel enfant ?**

Non, mais je reste très connecté à l'univers des enfants. J'ai grandi à leurs côtés en tant qu'animateur, puis directeur de centre, et aujourd'hui encore comme enseignant et père de deux enfants qui ont d'ailleurs eu la chance de naître à Dakar. Leur spontanéité et leur regard m'inspirent chaque jour.

**Dans notre jeunesse, les livres faits par nous et pour nous n'étaient pas si nombreux. Était-ce une nécessité pour vous, de changer la donne ?**

Absolument, c'était une nécessité. Il fallait participer à notre propre narration. Ce livre, c'est l'histoire de deux auteurs afro-descendants (d'Algérie et du Sénégal) découvrant l'Afrique pour la première fois. Farid (ci-contre en haut) est un ami rencontré sur les bancs de l'Université de Nanterre, avec qui j'ai coécrit un précédent ouvrage en 2013 (Professeur des écoles, droits, responsabilités, carrière, éditions Retz). Il enseigne dans les Hauts-de-Seine et a toujours été attentif à l'approche pédagogique du livre. Audrey Sakho (ci-dessous en bas), graphiste et illustratrice sénégalaise, signe ici son premier livre jeunesse. Son regard sensible, celui d'une femme du continent, était essentiel à ce projet. Elle a magnifié notre texte, allant jusqu'à nous pousser à le modifier pour mieux coller à la réalité africaine. Souleymane, le directeur de la maison d'édition sénégalaise Saaraba a une vision pour la diffusion de la littérature en Afrique qui est holistique. De la création d'ouvrages à la montée en compétence d'auteurs et d'illustrateurs en passant par le développement de librairies, notre éditeur participe grandement

à la diffusion d'une littérature jeunesse en français, mais aussi en langues locales.

### Qu'est-ce qui vous a inspiré « On dit que les girafes sont en Afrique » ?

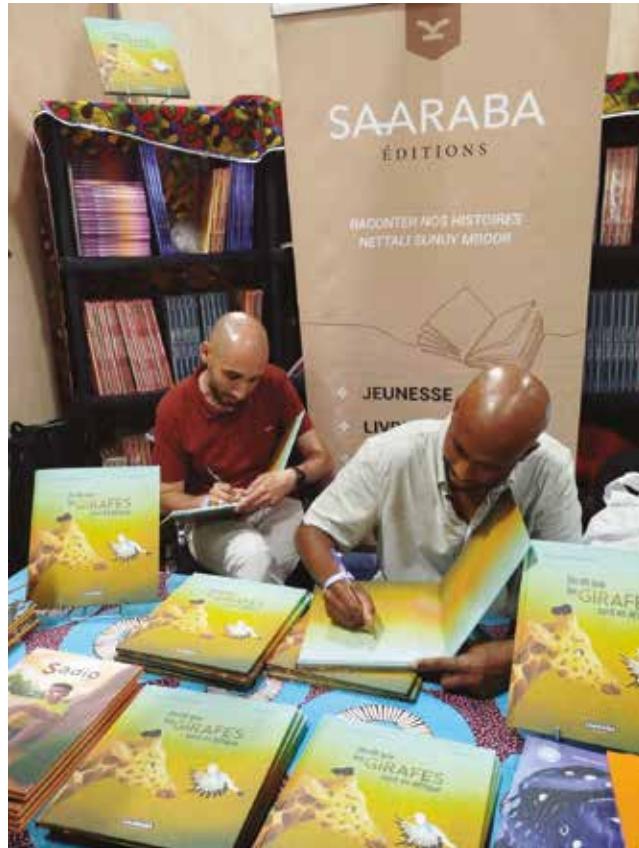
L'idée est née d'un échange avec un cousin sénégalais qui est venu s'installer en Europe à 30 ans. Et ce n'est qu'en Italie qu'il a vu ses premières girafes. Lorsqu'il a partagé cela avec moi, j'ai été étonné qu'il n'ait jamais rencontré de girafes sur le continent africain. Il est vrai que les enfants disent toujours : « les girafes, c'est en Afrique. » On a voulu questionner ce que cela dit et ne dit pas de notre rapport au continent, à l'imaginaire et à l'héritage familial et éducatif.

### Combien de temps vous a-t-il fallu pour le mettre au point ?

Ce projet a plus de dix ans. Il a beaucoup évolué. Deux maisons d'édition étaient intéressées, mais nous ne partagions pas la même vision de l'histoire. Finalement, c'est avec la maison d'édition sénégalaise Saaraba que le projet a trouvé son souffle. Dès les premiers échanges, nous étions alignés sur ce que nous voulions créer ensemble. Et il a encore fallu deux années de travail pour aboutir à cet ouvrage. Nous en sommes très fiers.

**Ce livre est un hommage à l'Afrique, il raconte sa beauté, avec la diversité des animaux, sa population et sa générosité, et ses couleurs. Montrer notre continent de façon positive, c'est le message à faire passer à nos enfants ?**

La littérature jeunesse qui traite du continent africain renvoie majoritairement à une réalité obsolète, mais persistante dans l'imaginaire collectif : une Afrique caricaturale réduite à une ruralité tribale, sauvage ou encore fétichiste. Or, résumer ce continent à une nature ou à une culture est profondément réducteur et l'écarte



du progrès. Il est donc nécessaire à nos yeux de faire découvrir plusieurs facettes de ce continent.

**Les emmener également dans leur pays d'origine est impératif. Est-ce un travail que les parents doivent faire, pour une meilleure acceptation et surtout connaissance de l'Afrique ?**

Saya doute d'être en Afrique, puis de l'existence des girafes comme un enfant doute de l'existence du père Noël. Doit-elle continuer à y croire ? Les parents disent-ils toujours la vérité ? C'est pour cela qu'il est toujours positif de confronter les enfants à la réalité dès le plus jeune âge. Et quand le voyage n'est pas possible, il reste mille façons de nourrir ce lien : par les livres, les langues, les récits, les objets du quotidien...

**Saya est à la recherche de quelque chose, mais ses parents la laissent chercher et trouver toute seule, est-ce une éducation que l'on doit aussi inculquer à nos enfants ?**

En effet, il s'agit d'un voyage initiatique. Les « épreuves » font passer Saya à l'âge adulte. Les échecs de Saya, son obstination, sa confiance en elle et sa réussite encouragée par ses parents lui permettent de grandir dans une relation de confiance réciproque.

**Votre livre est jonché de messages, mais comment expliquer à nos petits avec des mots simples que l'Afrique est merveilleuse et que l'Occident n'est pas l'Eldorado auquel on croit ?**

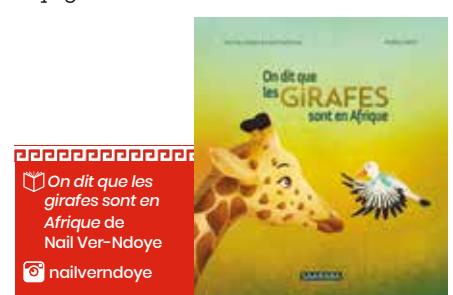
Il faut leur parler avec sincérité et des mots simples. Chaque continent a ses forces, ses faiblesses, ses merveilles et ses blessures. Il est important de n'idéaliser ni l'Europe, ni l'Afrique. L'idée, c'est d'éviter les clichés en noir ou blanc, et d'adopter un regard lucide, bienveillant, et équilibré. Il ne s'agit pas d'opposer les mondes, mais de découvrir la richesse de leur diversité.

**Qu'attendez-vous de ce livre ?**

Qu'il apporte un souffle nouveau à la littérature jeunesse en présentant une autre image de l'Afrique : une Afrique urbaine, contemporaine, où plus de 50 % de la population vit aujourd'hui en ville.

**Quelle sera la suite ?**

Ce sont les lecteurs qui l'écriront. Cette première aventure de Saya leur appartient désormais. J'espère qu'elle touchera les coeurs et donnera envie de poursuivre le voyage. •



*Du hip-hop au cinéma*

# Leïla Sy

## Son engagement à travers l'image

Photographe, directrice artistique et réalisatrice issue du milieu du hip-hop, Leïla Sy est une **figure incontournable de l'image engagée**. Après avoir collaboré dix-sept ans avec Kery James, la réalisatrice de « Banlieusards » (2019), « Banlieusards 2 » (2023) et le prochain « Banlieusards 3 », attendu en 2026, sort le 26 novembre, « Hell in Paradise », un thriller psychologique qui plonge le spectateur dans l'histoire de Nina, réceptionniste, venue de Marseille, dans un hôtel de luxe au cœur de l'océan Indien. Un récit intense et féministe, porté exclusivement par des femmes.

**Vous êtes la réalisatrice du Film « Hell in Paradise », qui sort en salles le 26 novembre. Comment avez-vous été amenée à réaliser ce film ?**

J'ai la chance de connaître la productrice Virginie Silla, rencontrée à l'époque où je réalisais des clips. Elle avait vu ma bande démo, et en tant que femmes, et de surcroît noires, il y a eu une connexion immédiate entre nous. Elle était venue assister à la projection de la première version du film « Banlieusards » en 2018 et depuis, nous cherchions un projet sur lequel collaborer. Un jour, elle vient me voir avec le scénario du film « Hell in Paradise », écrit par sa sœur, Karine Silla, et me dit : « ce film est fait pour toi. » C'est une histoire de femme, de résilience, et de combat. Le scénario s'inspire d'un fait divers que Karine Silla a lu dans la presse. L'actrice Nora Arnezeder a ensuite rejoint le projet. Karine Silla avait écrit le rôle pour elle. Nous avons tourné 250 scènes, dont seulement 10 sans Nora. Et au montage, ces 10 scènes ont disparu tant sa puissance de jeu était incroyable. On voulait constamment être avec elle, ne jamais la lâcher. J'ai énormément appris grâce à sa performance et à sa manière de travailler.

Il y a pour moi un avant et un après « Hell in Paradise ». C'est la première fois que je réalise un film seule, que je dirige des équipes en anglais, et que je tourne à l'étranger (Thaïlande et les Bahamas). C'était un vrai défi, mais aussi une aventure humaine et artistique incroyable.

**Au début du film, la vie semble idyllique pour Nina quand elle arrive dans cet hôtel de luxe au cadre paradisiaque. Au fil du récit, la puissance de l'image et du jeu de l'actrice Nora Arnezeder nous plongent dans une tension haletante. Comment avez-vous abordé cette montée en puissance et réussi à traduire à l'écran cette tension permanente, marquée par le drame et la bascule dans la vie de Nina ?**

Je viens de la direction artistique, j'ai une formation de DA, j'ai commencé par le dessin et la photographie. J'accorde donc une grande importance aux détails visuels, souvent imperceptibles pour le spectateur, mais essentiels pour le récit. Il y a notamment tout un travail autour du bleu. Au début, lorsque Nina découvre l'île, les bleus sont électriques, vifs, éclatants. Puis, au fil du récit, tout devient plus sombre. Même les éléments du décor accompagnent cette descente : les porte-documents apportés par les directeurs de l'hôtel sont d'un bleu plus foncé, la fleur portée par Nina sur sa tenue de travail rétrécit, tandis que son uniforme semble s'élargir, comme si elle s'y noyait. Cette transformation visuelle s'accompagne aussi de choix d'optique : au début, il y a beaucoup de plans larges, on respire, on profite du décor et peu à peu, les plans deviennent plus serrés, oppressants. Il y a aussi tout un travail sonore, autour de l'eau, et de la sensation de noyade. Ce sont des détails discrets qui, je l'espère, s'effacent au profit du récit, et de l'émotion.

**Comment avez-vous collaboré avec l'actrice Nora Arnezeder ?**

Nora vient du cinéma, et pour elle, ce qui compte avant tout, c'est la justesse du jeu. Moi, je suis issue du clip vidéo et plutôt une technicienne : j'aime les belles images, la lumière, etc. Ce sont deux manières différentes d'envisager la mise en scène. Moi, j'étais plutôt concentrée sur les plans, la lumière, les marques au sol, Nora, elle, était dans l'incarnation pure. Elle devait ressentir les scènes dans son corps, dans son ventre. Il lui arrivait même de ne pas pouvoir dire certaines phrases tant qu'elle ne les sentait pas pleinement. Nous avons trouvé un point d'entente entre la technique et l'émotion. C'était un combat pour elle comme pour moi de faire coexister ces deux façons de voir. J'en sors grandi notamment dans ma façon d'aborder la mise en scène. À ses côtés, il y avait aussi

“ « *Hell in Paradise* » ne ressemble à aucun des films que j'ai fait jusqu'ici ”

Maria Bello, une immense comédienne, et Aly Khan, qui incarne le directeur de l'hôtel, un acteur d'une grande rigueur technique. Nous nous sommes tous adaptés à Nora et à sa manière d'habiter le rôle. Car au fond un film, c'est avant tout un comédien. On peut avoir la plus belle mise en scène, le plus beau décor, mais sans incarnation, le film ne tient pas.

**La réalisation de ce film comporte plusieurs scènes particulièrement poignantes notamment au commissariat ou avec les directeurs de l'hôtel qui veulent faire endosser la responsabilité de ce drame à Nina. Quels ont été vos défis pour réussir ces scènes si intenses ?**

La réalisation, c'est un métier où l'on ne fait rien seul. C'est un travail de collaboration constante avec tous les corps de métier. J'ai eu la chance d'être accompagnée par la productrice Virginie Silla, présente à chaque étape, et de travailler avec le chef opérateur Benjamin Ramalho, avec qui j'avais déjà collaboré sur le film « *Yo Mama* » et sur mon tout premier clip pour Kery James, « *Le Combat Continue Part III* ». Ce sont des gens avec qui j'ai une connexion humaine et artistique forte, qui dépasse le cadre professionnel.

Sur un tournage, on est happé par une multitude de questions : qu'est-ce qu'elle porte ? Quelle lumière ? Quelle émotion ? On est sans cesse en train de résoudre des problèmes. Pour ces scènes intenses, je n'ai pas eu d'appréhension particulière : j'ai simplement essayé d'être totalement engagée, comme pour chaque projet que je réalise.

Tous les corps de métiers – maquillage, costumes, décoration – suivaient une charte précise liée aux différents états émotionnels de Nina. Cela permettait à chacun de savoir exactement où on en était dans le récit, puisque les scènes ne sont jamais tournées dans l'ordre. Cette rigueur a permis de créer une exigence permanente.

Je pense à la scène du commissariat, tournée le dernier jour. Nous étions épuisés, en retard, et la scène ne fonctionnait pas. Nora était angoissée, moi aussi. Il y avait une tension palpable,



presque organique. Avec le recul, et parce que nous en avions discuté, cette tension faisait partie du sujet : on vivait ce que le film racontait. On a refait plusieurs prises, et au montage, cette accumulation de doutes a donné cette étrangeté viscérale à la séquence.

La réalisation, c'est un métier qui ne se cloisonne pas. Tu es imprégnée de ton film en permanence, dans ta tête, dans ton corps.

Pour la séquence finale dans l'océan Indien, nous avons eu la chance d'être conseillés par Luc Besson, collaborateur de Virginie Silla. Il a une vraie expertise du milieu maritime, et ses conseils nous ont beaucoup aidés. Tourner en mer, c'est extrêmement complexe : pour les

plans larges, l'équipe technique est sur un bateau différent ; pour les plans serrés, elle est à bord, dans un espace minuscule, avec très peu de marge pour placer la caméra.

Grâce à Virginie, nous avons obtenu trois jours de tournage supplémentaires, ce qui nous a permis de capter plus de nuances de lumière, de mer et de ciel.

**C'est la première fois que vous réalisez seule un film ? Diriez-vous que « *Hell in Paradise* » marque un tournant dans votre carrière de réalisatrice ?**

C'est plus qu'un tournant ! Avec ce film, je pose plusieurs cartes sur la table : je prouve que je peux m'emparer d'univers qui, sur le papier, pourraient sembler éloignés de moi. « *Hell in Paradise* » ne ressemble à aucun des films que j'ai réalisés jusqu'ici.

C'est un récit porté par une femme, ce qui me tenait particulièrement à cœur. J'avais déjà tourné « *Yo Mama* », avec trois femmes issues des quartiers, mais ici, on explore un autre registre, une autre intensité émotionnelle.

Ce film ouvre le champ des possibles, pour moi comme pour d'autres.

Il bouscule certaines idées reçues sur les réalisatrices venues du hip-hop et permet d'élargir les perspectives. Le fait d'avoir dirigé en anglais a aussi été un vrai défi : trouver le bon flow, la justesse dans une langue qui n'est pas la mienne, m'a propulsée dans une nouvelle dimension.



■■■ Ce projet m'a également permis de prendre des risques de mise en scène que je n'aurais peut-être pas osé prendre auparavant. C'est une étape, comme le tournage de « Banlieusards 3 », terminé l'été dernier, qui sortira au premier trimestre 2026.

**C'est un film 100% féministe. Il aborde le patriarcat, la lutte des classes sociales, mais aussi le courage d'une femme face au système. Selon vous, comment peut-on donner davantage de place à des films portés par des femmes pour raconter et défendre les problématiques qui les concernent ?**

La société est en perpétuel mouvement. Virginie s'est battue pendant des années pour devenir la productrice qu'elle est aujourd'hui, dans un métier plutôt réservé aux hommes. C'est la même chose pour la mise en scène, il y a aujourd'hui de plus en plus de réalisatrices. Des associations comme 50/50 œuvrent pour que les films portés par des femmes bénéficient d'un véritable soutien, notamment en encourageant la parité dans les postes clés.

C'est aussi une question de positionnement. Pour que ces films existent, il faut que nous, les femmes, ayons la possibilité de montrer ce dont nous sommes capables, et surtout qu'il y ait des espaces où nous puissions travailler et nous exprimer. Sans ces espaces, nos voix n'existent pas.

Heureusement, les choses avancent. On voit de plus en plus de cheffes opératrices, d'autrices, de productrices, et les films qu'elles portent trouvent leur public. Tout le monde y gagne. Je pense aussi qu'il faut s'extraire d'une posture victimaire, tout en restant lucides : il est deux fois plus difficile de s'imposer quand on est une femme, et trois fois plus quand on est une femme issue de la diversité. Karine, Virginie et moi sommes des femmes noires, et nous en sommes fiers. Il y a dans ma démarche quelque chose de l'ordre du combat collectif, qui dépasse mon individualité. C'est ce mouvement qui me porte et me donne de l'énergie chaque jour. Ce sentiment d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi.

**Vous venez du milieu du hip-hop : danseuse, puis photographe pour le magazine *Track List*, directrice artistique pour *The Source*, vous collaborez depuis dix-sept ans avec Kery James. Comment est née cette collaboration unique et qu'est-ce qui fait qu'elle dure depuis si longtemps ?**

Avant tout, c'est grâce à la fidélité de Kery James ! Dès notre première collaboration, il y a eu une connexion artistique évidente. Ma manière de traduire ses mots en images l'a touché et convaincu. Moi, je suis plutôt caméléon dans mon approche : j'écoute, je m'adapte, je respecte profondément l'univers de l'autre. J'ai très vite compris sa vision, sa cause (il est devenu, presque malgré lui, un porte-étendard des jeunes et des moins jeunes issus des banlieues). Sa mission m'a toujours inspirée, car elle dépasse l'individu. Le vivre-ensemble est au cœur de notre travail commun. C'est sans doute pour cela que notre collaboration perdure. On ne devait pas faire un film, et finalement on en a fait 3. C'est incroyable. Mais derrière lui et moi, il y a aussi toute une équipe technique et artistique qui est présente depuis les premiers clips. Des gens passionnés, qui depuis dix-sept ont tout donné : des nuits blanches dans le froid sur des tournages, parfois difficiles. Il est essentiel de rappeler aux jeunes l'importance de se construire avec une équipe solide, avec laquelle grandir et mener des projets toujours plus ambitieux.

**Vous mettez aujourd'hui votre talent au service de l'artiste Kery James, mais votre propre parcours a toujours été marqué par un profond sens de l'engagement. Issue d'une mère française et d'un père sénégalais, votre identité métisse vous a très tôt sensibilisée aux questions de vivre ensemble et aux injustices. En 2004, vous avez cofondé, aux côtés de Joey Starr, avec qui vous étiez en couple à l'époque, père de vos enfants, le collectif d'associations *Devoirs de Mémoires*. Où en est ce collectif aujourd'hui ? Et en quoi le hip-hop a-t-il joué un rôle essentiel dans la construction de votre identité et dans votre prise de conscience des luttes à mener contre les discriminations ?**



Le hip-hop m'a permis de trouver ma place. Je me reconnaissais dans ces artistes issus de la diversité. C'était un véritable espace de rencontre, d'échange. C'est d'ailleurs ce qui manque aujourd'hui : le numérique a apporté beaucoup, mais il a aussi créé une grande solitude chez les gens. On peut être connectés à l'autre bout du monde, sans même regarder la personne qui est juste à côté de soi. Dans le hip-hop, il y a quelque chose de charnel, de motivant, et je suis totalement tombée sous le charme de cette culture. Au fur et à mesure, j'ai fait le lien entre mes passions, le dessin, la danse, la musique et mon métier. C'est ce que je transmets à mes fils : trouvez un travail où vous n'aurez jamais l'impression de travailler. Le collectif est né après la mort tragique de Zyed et Bouna en 2005. On a été projeté sous les feux des projecteurs, mais avec une intention claire : porter un message de vivre-ensemble et d'engagement citoyen, inciter les jeunes à s'inscrire sur les listes électorales, à prendre leur place dans la société. Malheureusement, notre mouvement a été mal compris. On nous a accusés de récupération, ce qui m'a profondément blessée. Entendre cela, alors que notre démarche était sincère, m'a marquée. Puis, lorsque la campagne de Ségolène Royal a tenté de récupérer notre mouvement, nous avons décidé collectivement de dire stop. Depuis l'association est en sommeil.

**Vingt ans plus tard, la situation semble même s'être aggravée : les jeunes des quartiers ne votent toujours pas, et une grande partie des Français se détourne désormais de la politique. Quel regard portez-vous sur cette évolution ?**

Il faut absolument se réapproprier le vote démocratique. Si nous ne le faisons pas, d'autres le feront à notre place. Mais je comprends aussi ce sentiment de ras-le-bol. On est aujourd'hui à deux générations de jeunes Français, nés ici, et pourtant, ils continuent d'être regardés différemment simplement parce qu'ils n'ont pas la « bonne » couleur de peau. Et puis il y a toute une jeunesse diplômée, ambitieuse, qui n'arrive pas à trouver un emploi ou un logement. Je pense que nous sommes plus grands, quand nous avons des batailles à mener. C'est d'ailleurs un sujet

abordé dans le film « Banlieusards 3 ». Les prochaines élections législatives arrivent, et on le voit bien : une grande partie de la classe politique est déconnectée des réalités du terrain. C'est précisément pour cela qu'il est crucial que les citoyens, notamment les jeunes, fassent entendre leur voix.

#### Quelle est votre plus grande fierté ?

C'est de voir les yeux de mon grand-père briller quand je lui raconte ce que je fais. Il a 101 ans, et je vais le voir tous les dimanches à Paris. Le voir fier de moi, c'est un miroir magnifique qui me renvoie à ce que je suis devenue. Ces moments avec lui sont précieux. Ils me rappellent d'où je viens, et pourquoi je fais tout ça.

#### Qu'auriez-vous aimé que l'on vous dise plus jeune et qui vous aurait permis d'éviter certaines épreuves ou déceptions dans votre parcours ?

J'aurais aimé qu'on me dise que le plus important, ce n'est pas le point d'arrivée, mais le chemin. Qu'on apprend souvent bien plus dans l'échec que dans la réussite. Il m'est arrivé d'être au fond du gouffre, de penser que je ne m'en releverais jamais, alors qu'en réalité, j'étais en train de forger mes plus belles armes. L'essentiel, c'est de sortir de sa zone de confort et d'avancer, encore et toujours. Il faut travailler, persévérer ; tous les rêves sont atteignables avec du travail. Dans la vie, on traverse tous des bas, on fait des erreurs, on a des déceptions, qu'elles soient professionnelles, sentimentales ou liées à la santé. J'aime dire que Dieu éprouve ses plus fidèles soldats.

J'aurais aimé qu'on me prévienne que j'allais « morfler », et qu'on me dise que ce n'était pas le bout du tunnel, ça m'aurait fait gagner du temps. •





# La Compagnie Créo 50 ans de bonheur!

Cinquante ans de rythmes ensoleillés et de refrains qui font danser des générations entières : **la Compagnie Créo souffle cette année un demi-siècle de carrière, sans jamais avoir perdu sa joie de vivre.** Devenue légendaire la formation a su transformer la musique festive des Caraïbes en un hymne universel à la bonne humeur et au vivre-ensemble. De scène en scène, des bals populaires aux plateaux télé, ses chansons ont accompagné les moments les plus chaleureux de la vie française. Entre souvenirs partagés, refrains inoubliables et nouvelles créations pleines d'énergie, ce jubilé est l'occasion de mesurer l'ampleur d'un héritage musical aussi fédérateur que solaire. Car la Compagnie Créo, c'est bien plus qu'un groupe : c'est un sourire, un tempo et une invitation permanente à célébrer la vie. Rencontre avec Clémence Bringtown, la femme du groupe.



### **Vous fêtez cette année vos 50 ans de carrière, comment vivez-vous ce moment ?**

Je n'aime pas dire que nous fêtons nos 50 ans de carrière. Je dirais plutôt que je partage depuis 50 ans des années de bonheur avec mes fans et mon fidèle public que je remercie et que je remercierai sur scène pendant cette tournée en 2026.

### **Qui a choisi le nom de la « Compagnie Créo » ?**

En 1976, nous avons enregistré l'album « Ba mwen en ti bo », nous cherchions un nom et avec notre ancien producteur, Daniel Vangarde, nous avons opté pour La Compagnie Créo étant originaires Arthur et moi de la Guadeloupe et de la Martinique, les îles sœurs des Antilles.

### **Quel souvenir marquant gardez-vous de vos premiers concerts ?**

Je n'imaginais pas que nous avions un tel succès. Je l'ai découvert lors d'une tournée dans l'océan Indien, le Pacifique, si loin de chez nous. C'était après la sortie de l'album « Blogodo ». C'était de la folie, nous faisions deux spectacles par jour.

### **Quelle chanson ou quel album a le plus changé votre vie professionnelle ?**

C'est la chanson « C'est bon pour le moral ». Au départ, elle ne nous inspirait pas du tout, et José et moi, plutôt roots, la trouvions nulle. Nous avons fini par accepter de l'enregistrer après avoir entendu les arguments de Daniel Vangarde. Nous lui avons apporté notre touche en la faisant swinguer, et surprise ! elle a eu le succès qu'on lui connaît. Elle a été programmée sur toutes les radios, dansée dans tous les foyers et nous a valu d'être invités sur toutes les chaînes de télé. Elle fait partie de nos gros succès.

### **Comment se passe le processus d'écriture et d'arrangement dans le groupe ? Qui compose, qui écrit et comment se prennent les décisions musicales ?**

Nous sommes tous auteurs-compositeurs. Nous travaillons chacun de notre côté et nous nous retrouvons pour finaliser les titres : trouver les arrangements, les tonalités et voir ensemble les textes. Il en était de même pour les chansons

écrites par D Vangarde et Jean Kluger qui sont de gros succès que tout le monde connaît. Nous avons conservé cette méthode et aujourd'hui nous finalisons tout au studio d'Alain Antonelli, mon gendre et notre directeur musical sur scène. J'écris beaucoup, je fais de nombreuses adaptations, car j'ai toujours aimé la poésie.

### **Comment intégrez-vous les traditions caribéennes dans votre musique ?**

L'intégration des traditions caribéennes dans notre musique se fait naturellement selon le style et le rythme de la chanson. De mon côté, je compose avec des rythmes de calypso, de biguines, de mazurkas et valses créoles, ayant été à la bonne école avec Loulou Boislaville, qui était le père de notre folklore, et aussi avec les célèbres musiciens du groupe, La Vieille Garde, qui m'accompagnaient quand j'interprétais les chansons légendaires de Léona Gabriel, précurseure de la musique antillaise.

### **Avez-vous des rituels avant d'entrer en studio ou sur scène ?**

Avant d'entrer en scène, et en dehors des échauffements de la voix, j'aime être au calme, faire de la respiration profonde et méditer un peu. Je suis déjà dans mon spectacle, j'ai toujours le trac comme au premier jour.

### **Quelle est la chanson que vous aimez le plus jouer aujourd'hui et pourquoi ?**

C'est « Santa Maria de Guadalupe ». J'apprécie son côté spirituel, car je suis croyante, et elle me fait aussi penser à mon père qui aimait tant la mer.

### **Comment avez-vous géré ces longues années ensemble quand beaucoup de groupes finissent pas se séparer ? Quel est le secret de votre longévité ?**

Nous avons toujours tous été animés d'une même passion : la musique. Malgré cela, ça n'a pas été facile pour moi d'intégrer le groupe, mais dès le départ je leur ai fait comprendre que je n'étais la fille de la Compagnie Créo, mais un membre du groupe. Je ne suis pas du genre à me laisser faire. J'ai dû m'imposer et prendre ma place. Mais je pense qu'il y a entre nous de l'amitié et beaucoup d'affection. Je m'occupais d'eux, je les soignais quand

ils avaient leurs petits bobos, je leur cuisinais des petits plats qu'ils appréciaient. Mais je laissais éclater aussi ma colère quand ça n'allait pas.

### **En 2023 José Sébeloué est décédé, comment avez-vous vécu sa disparition ?**

José nous a quittés il y a deux ans et c'est très douloureux. Nous avons fait un break, mais quand nous avons repris les spectacles nous étions tous animés du sentiment qu'il est toujours avec nous sur la scène. La joie et la liesse du public nous ont convaincus de revenir sur la scène, et je pense que José n'aurait pas voulu qu'on arrête l'aventure. Chaque soir, avec le public, nous lui rendons hommage.

### **Vous avez effectué des tournées dans les Caraïbes, dans l'hexagone, mais aussi beaucoup au Canada, quels souvenirs gardez-vous de ces différents publics ? Y en a-t-il un plus attachant que les autres ? Que représente pour vous l'attachement du public après tant d'années ?**

Nous avons en métropole un public très chaleureux. Son attitude peut être différente selon la région. Dès le début de notre carrière, j'ai été assez surprise par la chaleur du public du Nord. D'ailleurs, José disait qu'il rejoignait Enrico Macias qui chante « les gens du nord ont dans leur cœur le soleil qu'ils n'ont pas dehors ». Nous avons aussi un public très attachant au Québec. Depuis 1985, nous vivons une histoire d'amour avec le Canada. Lors d'un téléthon, nous sommes tombés en amour, comme disent les Québécois.

Nous sommes tellement proches que beaucoup pensaient que nous étions un groupe de chez eux. Quand nous allons au Québec, nous ne tournons pas !!!

■■■ seulement dans les grandes villes comme Montréal et Québec, nous nous produisons dans les villes de la francophonie, mais aussi une partie du Canada anglophone : Ottawa, Toronto, Vancouver, l'Acadie, la Gaspésie. Nous assurons des tournées de plus de 30 dates. Nous avons reçu le Félix du meilleur spectacle francophone qui nous a été décerné par Céline Dion, qui était alors très jeune. Nous avons aussi remporté le prix de la Disk. Aux Francofolies, nous avons réuni plus de 125 000 spectateurs. Ce sont des souvenirs inoubliables dans une carrière. Et chaque fois que nous rencontrons notre public, nous sommes touchés par cet amour et c'est un bonheur partagé.

### Quel message souhaitez-vous laisser aux générations qui découvrent votre musique aujourd'hui ?

Nous avons un public intergénérationnel. Les parents et les grands-parents viennent assister à nos spectacles avec leurs enfants, qui dansent parfois sur la scène avec nous. Depuis quelques années, un public de jeunes vient nous féliciter. Je pense que beaucoup ont entendu La Compagnie Créole dans leurs fêtes de famille et ont vu leurs parents danser sur nos airs. Certains ont découvert nos chansons à l'école pour les fêtes de fin d'année avec « Bons baisers de Fort-de-France », ou se sont déguisés avant les vacances avec « Le Bal Masqué », ou « Ça fait rire les oiseaux », etc. Si certains jeunes apprécient notre musique, c'est sans doute parce qu'elle distille de la joie de vivre, du bonheur, la paix et l'amour, notamment à travers notre album de Négro Spirituel et

Gospel. C'est important dans ce monde si perturbé, où l'agressivité et la violence touchent tant ces jeunes. Si notre musique pouvait être un leitmotiv dans leur vie, je ne souhaiterais qu'une chose : qu'ils viennent nous écouter, chanter et danser avec nous, je serais comblée.

### Vous avez reçu de nombreuses distinctions tout au long de votre carrière, y en a-t-il une qui vous a particulièrement touchée ?

Oui, nous avons reçu pas mal de distinctions au Canada, en Afrique et en Métropole. Cela fait plaisir de savoir que nous sommes appréciés d'autant plus quand nous recevons les critiques de nos compatriotes qui disent que nous ne faisons pas de la musique antillaise et que nous les avons trahis. Nous n'avons aucun regret concernant nos choix et pas la moindre impression de trahison, et les Antillais qui nous critiquent devraient être plutôt reconnaissants à la Compagnie Créole d'avoir contribué dans la Caraïbe à l'augmentation des touristes.

J'ai eu l'honneur de recevoir la médaille de Chevalier des Arts et des lettres. Je suis touchée, très fière et reconnaissante à la nation de reconnaître notre travail sur le plan culturel. Cela est très important pour nous et c'est plaisant et positif d'être des marchands du bonheur dans cette vie où il y a tant d'intolérance.

### Avez-vous des souvenirs émouvants ou marquants de fans lors de concerts ?

Nous avons de nombreux souvenirs très émouvants de nos fans. Au Canada, une femme au volant de sa voiture s'est arrêtée

au bord de la route pour écouter une émission à laquelle participait La Compagnie Créole et où nous chantions « Ça fait rire les oiseaux ». Elle est ensuite venue à notre prochain spectacle et a demandé à nous voir. Elle a dit à José en pleurant qu'elle voulait nous remercier, car nos chansons lui avaient permis de surmonter son désarroi et ses envies de suicide. Elle s'était dit en écoutant « Ça fait rire les oiseaux », si les oiseaux peuvent rire, pourquoi pas moi. Au Canada, une femme m'a aussi contactée pour me parler de son petit fils atteint d'une maladie incurable. J'ai entretenu une relation épistolaire avec lui. Il m'a demandé la chanson « Ba mwen en ti bo » que toute la compagnie lui a dédicacée. Il écoutait la chanson tous les jours, et les autres malades venaient le voir danser. Il m'a promis de guérir et de venir la chanter avec nous sur scène à notre prochain passage. Et c'est ce qu'il a fait ! Lors d'un concert au Québec, j'ai vu venir vers moi un petit garçon souriant en pleine forme – ses cheveux avaient repoussé –. Il avait appris la chanson en créole et l'a chantée avec nous. C'était un vrai bonheur. Il y a aussi l'histoire de cette femme qui est venue me voir lors d'un spectacle au théâtre antique d'Orange. C'était une blonde habillée de bleu. Elle voulait nous rencontrer pour nous remercier, car grâce à nous, elle avait gagné son combat et pouvait remarcher. Elle s'était retrouvée à l'hôpital après avoir contracté une bactérie dans la moelle épinière qui la paralysait toujours plus de jour en jour. Elle était désespérée et pleurait sans cesse. On lui a offert la cassette avec la chanson « C'est bon pour le moral ». Elle l'écoutait plusieurs fois par jour, et les médecins ont constaté qu'en écoutant la chanson, elle bougeait ses orteils. Elle a suivi des séances de musicothérapie avec la chanson et faisait des progrès chaque jour. Elle m'a confié avoir choisi une maison de repos dans une région où elle savait que nous passerions pour venir nous voir. Je n'oublierai jamais ce moment et quand j'y pense, je revois cette femme avec ses béquilles avancer vers ma loge et prendre mes mains et me dire merci. J'en suis encore bouleversée d'en parler.

### Comment les jeunes accueillent-ils votre musique aujourd'hui ?

Nous sommes toujours surpris de la réaction des jeunes qui



viennent m'apporter des fleurs et nous féliciter alors que nous faisons une musique à l'opposé de la musique actuelle. Ça nous surprend, mais nous sommes très contents d'avoir ce public.

**Avez-vous des collaborations ou rencontres artistiques qui vous ont marqué ? Y a-t-il des artistes avec qui vous aimeriez collaborer ?**

Nous avons collaboré avec Jean Claude Naimro, Jacob Desvarieux, qui nous malheureusement quittés, Jean Philippe Marthely, le chanteur de Kassav, qui n'est autre que mon cousin. Nous avons aussi collaboré avec Colonel Reyel, Patrick Sébastien et bien d'autres sur notre album de feat qui s'appelle « *En bonne Compagnie* ».

Sur notre album « *20 ans déjà* », j'ai eu l'honneur d'avoir les félicitations d'une de mes idoles, Jean-Jacques Goldman qui a écouté notre reprise de son titre « *À nos actes manqués* ».

**Quelle est l'anecdote la plus drôle qui vous est arrivée sur scène ou en tournée ?**

Nous chantions sur scène « *Bons Baisers de Fort-de-France* ». J'étais assise sur un tabouret. À la fin, je me suis avancée pour faire chanter le public et tout à coup les garçons ont cessé de jouer en me voyant disparaître de la scène. Je suis tombée et j'ai heureusement atterri sur les deux pieds en bas tout près du public. J'ai ri et dit : « *C'est super, je suis plus près de vous* ». Eblouie par les projecteurs, je n'avais vu le rebord de la scène.

**Pour fêter ces 50 ans, vous sortez un méga-album. Pouvez-vous nous en parler ?**

**Est-ce un remix d'anciens titres retravaillés à la mode d'aujourd'hui ?**

En effet, nous allons ressortir nos succès revisités, mais aussi de très belles chansons qui font partie de nos albums, mais ne sont pas très connues du public. Des chansons de notre répertoire de gospel et négro spiritual, un album de comp-tines revisitées par la Compagnie et un album en hommage à José.

**Comment voyez-vous la place de la musique caribéenne dans le paysage musical actuel ?**

Je trouve dommage que l'on n'entende



pas la musique antillaise sur les radios métropolitaines, alors que nous sommes la France d'Outre Mer. Contrairement aux USA où les musiques Afro-Américaines, mais aussi la musique africaine de l'Amérique du Sud et de la Caraïbe sont diffusées.

**Au-delà du méga-album, comment allez-vous célébrer ces 50 ans ?**

Nous espérons faire une grande tournée et faire la fête avec public. Et quand l'occasion le permettra, faire des dédicaces, nous produire sur une scène parisienne et laisser un message d'amour de paix et d'amitié à tous.

**Quelle est votre plus grande fierté après 50 ans de carrière ?**

Parmi mes plus grandes fiertés, je suis heureuse d'avoir fait découvrir nos îles à de nombreux métropolitains qui ignoraient où se trouvaient les Antilles. Bien sûr aussi, la venue de ma fille qui a rejoint la Compagnie Créole sur scène depuis plus de dix ans.

**Comment conciliez-vous vie personnelle et vie de tournée après tant d'années ?**

Personnellement, je ne sais pas ce qu'est une vie personnelle. J'ai conservé la société que j'ai créée avec José et qui gère maintenant la Compagnie Créole. Ça me prend beaucoup de temps au niveau de

la Production, des spectacles, etc. Aussi quand je ne suis pas sur les routes, j'en profite pour composer, lire et je consacre une place importante au sport et à la méditation.

**Quel rêve vous reste-t-il encore à réaliser avec La Compagnie Créole ?**

Nous avons toujours beaucoup de rêves, et nous en aurons toujours. Nous aurons toujours aussi ce sentiment de n'avoir pas été parfaits et de n'avoir pas fait tout ce qu'il fallait. Je pense que ce qu'il faut souhaiter surtout, c'est de partager ce bonheur le plus longtemps possible avec notre public qui s'agrandit, et que nos rêves se réalisent. •



# Les «voyages» de **Valérie Tribord**

Après un premier « Mon voyage », Valérie Tribord signe en 2025 un nouvel album éponyme dans lequel elle a convié des artistes de tout horizon, à l'instar de l'Ivoirienne Monique Séka, du Congolais Kebs et du Guinéen Lyricson. Pour *Amina*, la chanteuse, auteure et compositrice guyanaise, qui a accompagné les plus grands noms de la scène internationale, **revient sur son parcours et la genèse de ce nouvel opus sorti en octobre.**

**En 2022, vous avez sorti « *Mon Voyage* », votre premier album. Et en 2025, vous sortez un second opus, « *Mon Voyage II* ». En quoi ce nouvel opus est-il différent du premier ?**

Ce dernier opus est dans la continuité du premier, « *Mon voyage* », sorti en 2022. Entretemps en 2023, j'ai sorti « *Mon voyage live* » suite à un concert que j'ai donné en Guyane et comme je voulais marquer ce moment live, j'ai choisi de faire un album live.

**Pourquoi avoir intitulé cet album une nouvelle fois « *Mon voyage* » ?**

Tout simplement parce que dans cet album, j'aborde différents registres, comme sur le premier, sans donner de direction précise. Je continue mes différentes escales, en passant par les Antilles, la Caraïbe, l'Afrique et le Brésil. C'est une suite logique et certainement plus tard, quand il y aura une direction précise, le voyage avec ses différentes destinations s'arrêtera.

**Parlez-nous de votre nouveau « *Mon voyage* ». Où avez-vous puisé votre inspiration ?**

Je l'ai puisée à travers les destinations et voyages que j'ai pu faire et que je continue de faire dans le cadre de mes tournées. Je me rends très souvent sur la terre mère en Afrique où je puise une grosse partie de mon inspiration. La Guyane également m'inspire parce que c'est ma terre de naissance et que je suis très attachée aux sonorités que me propose mon pays. Mais aussi la Guadeloupe, la Martinique, les Antilles de manière générale. Et le Brésil à cause de sa proximité avec la Guyane. Sa musique a bercé mon enfance. Sur l'album, je chante en créole, en français, en anglais et en portugais.

**Vous êtes choriste pour plusieurs artistes renommés. Comment avez-vous trouvé le temps de faire cet album ? La Covid vous avait permis de ralentir, mais qu'en est-il aujourd'hui ?**

C'est forcément différent. Sur le premier album, la période de la Covid s'était invitée, ce qui m'avait laissé beaucoup plus de temps, même si j'avais des titres déjà travaillés et posés en studio. Pour ce troisième opus, j'ai composé le film de mes voyages dans le train, dans l'avion ou dans le bus. Quand l'inspiration arrivait, je l'accueillais, ce qui me permettait d'écrire des chansons, de



partager aussi des idées avec notamment Julien Lacharme, le guitariste avec lequel je travaille, qui est aussi celui qui a mixé et masterisé ce troisième opus. Ces voyages m'ont permis de rencontrer des musiciens ou des artistes que je ne connaissais pas, mais avec qui j'ai créé des liens. L'album a été créé au fil de toutes ces escales.

**Est-ce plus facile de faire un album quand on est encadré de pointures comme vous l'êtes ou au contraire plus difficile parce que je suppose que vous êtes habituée à un haut degré d'exigence ?**

Il y a forcément de l'exigence, mais c'est plus facile de travailler avec de grands noms de la scène musicale. Après, il y a une question de disponibilité, de timing de chacun quand il faut se poser et entrer en studio pour travailler les différentes chansons que l'on a composées. Et disant cela, je pense notamment à Thierry Fanfant. Alors que j'étais en Guyane, mon manager et éditeur Éric Siar m'a parlé d'une magnifique biguine de cet artiste que j'écoute depuis longtemps. Il me l'envoie et naturellement je me mets à écrire dessus alors que j'étais dans l'avion. De là est né le titre « Mo so ».

Il y a effectivement un degré d'exigence de part et d'autre, que ce soit avec Thierry Fanfant, ou encore Julian Assah, Mike Clinton, qui sont aussi de grands musiciens tout comme avec mon équipe, à l'instar de Kristof Négrit, Georges Granville, Lister Haussman, Alex Poignet, et puis un autre musicien du Congo qui s'appelle Kebs. Nous ne nous sommes jamais rencontrés et le lien s'est fait par le biais de ma maison éditoriale. Nous nous sommes connectés à distance, ce qui nous a permis d'écrire et de composer une chanson qui s'appelle « Cours ».

**Où avez-vous enregistré ce dernier album ?**

De mon côté, j'ai tout enregistré à Paris, mais certains artistes et musiciens l'ont fait à distance. Avec Kebs, par exemple, la chanson a été enregistrée essentiellement au Congo. J'ai reçu toutes les pistes et j'ai tout posé à Paris. Travailler à distance facilite beaucoup les choses. Sur l'album, je partage un duo, « Gadé nou fas a fas » avec Monique Séka, une chanteuse que j'apprécie et que j'ai toujours écoutée. La connexion s'est établie grâce à mon éditeur, puis nous sommes connectés à distance. Nous nous sommes enfin rencontrés à Paris, où nous avons toutes les deux posé nos voix en studio.

**Qu'est-ce que tous ces artistes que vous avez croisés sur votre route apportent à votre musique ? Est-ce qu'il y en a certains qui ont une place déterminante dans votre vie ?**

Bien sûr. J'ai appris à être très rigoureuse en travaillant avec tous ces grands noms de la scène internationale. Ils m'ont donné un regard et une écoute très exigeante par rapport à ce que je fais aujourd'hui, parce que quand on partage la scène depuis une trentaine d'années avec tous ces artistes, on se dit qu'il faut être à la hauteur. Je parle notamment d'Alpha Blondy que je continue d'accompagner. Il a forcément une place majeure parce qu'en ensemble, on partage beaucoup de moments de vie, de scènes... Il y a aussi Bob Sinclar, avec qui je continue de travailler depuis près de 30 ans. Le temps passe vite... Tous ces artistes

ont une place super importante pour moi. Ils me donnent leur avis. Ça me permet d'avoir un peu plus de recul !

**Comment se sont passés vos featurings ? Vous avez parlé de Monique Séka, mais qu'en a-t-il été avec Lyric Sun ?**

Avec Lyricson, ça a été incroyable. Nous avons partagé une scène ensemble, au New Morning dans le cadre d'un festival de reggae. Je connaissais sa musique sans le connaître personnellement. Je l'ai vu performer en live. Et à la fin du show, nous avons échangé quelques mots. Et une semaine plus tard, on était appelés sur un projet commun : le titre « Besoin de Soleil » de l'artiste martiniquaise Supa Maya. On se rencontre en studio et le manager qui était avec moi me dit : « mais tu n'aurais pas un nouveau titre dans ton téléphone ? » Et moi, j'avais tellement de choses dans mon téléphone, que je lui dis qu'on pourrait faire écouter à Lyricson l'instrumental de « Smile », composé par Julien Lacharme. Tout de suite, il a été emballé. Tout s'est fait très rapidement. Nous avons travaillé la mélodie et le texte de « Besoin de soleil » ensemble et l'on est entré une semaine plus tard en studio. Cela a été une très belle expérience !

**Et pour Monique Séka, c'était aussi un petit peu la même chose, vous aviez déjà le son, vous avez fait les paroles ensemble ?**

C'est tout à fait ça. Le son a été composé par DJ Dizzy. Je l'avais depuis un certain temps et j'ai soumis l'idée à Monique. Nous avons commencé par choisir le thème de la chanson, puis nous avons travaillé ensemble sur le texte et la mélodie, moi à Paris, Monique en Côte d'Ivoire...

**Et dans ce nouvel album aussi, vous avez un titre, « Mo so », qui parle de votre lien avec votre sœur Marie-Paule. Comment est-il né ? J'ai l'impression que vous êtes très proches. Quel lien musical entretenez-vous ?**

Nous sommes en effet très proches. Nous avons onze mois de différence ce qui fait que nous avons un lien très fort et sommes très soudées. Nous partageons tout : nous travaillons ensemble. Nous sommes sur la route ensemble. Tout ce qui se fait discographiquement, on le fait également ensemble. Au moment où la biguine m'a été proposée, j'ai eu envie de rendre hommage à ma sœur et de lui faire une déclaration. Parce que finalement, les déclarations se font souvent pour les êtres que l'on aime, avec qui l'on partage son quotidien, mais rarement pour les frères et sœurs.

**Votre sœur n'a jamais eu l'envie de suivre votre chemin et de faire elle-même ses propres compositions ?**

Avant de me lancer justement dans cette carrière solo, j'avais déjà pensé, voire rêvé un parcours en duo. Elle avait dit « oui » pour pouvoir partager des titres avec moi, tels que « Briga, Briga », dans le premier opus, mais de là à se lancer totalement, non. Elle n'était pas partante et ne l'est toujours pas.

**Pouvez-vous nous rappeler comment vous avez fait vos premiers pas dans la chanson ?**

J'ai toujours été très intéressée et attirée par la musique. Quand j'étais au collège, mon professeur de musique nous a invité ma sœur et moi à nous former, car il trouvait ...

### “ Je porte la Guyane en moi, elle est dans mon ADN ”

... que nous avions « un petit truc ». Il s'occupait de la chorale Henri et Marie, la plus connue de la Guyane et nous a proposé de l'intégrer. J'y ai fait mes premières armes et découvert les techniques vocales et le registre qui me correspondait. Pendant deux ans, j'ai été formée. Et puis, à l'occasion d'un très gros concert de Kassav, Patrick Saint-Éloi m'a invitée à monter sur scène pour interpréter un titre avec lui. C'est alors que je me suis fait repérer et que j'ai intégré très rapidement une formation musicale, les Bluebirds, où je suis devenue la chanteuse lead. J'avais 16 ans, et l'on a commencé à faire appel à moi pour faire des chœurs en studio.

#### Avez-vous baigné dans un univers musical quand vous étiez enfant ?

Mon père étant mélomane, il écoutait beaucoup de musique à la maison. Aussi je pense que mes oreilles, comme celles de ma sœur d'ailleurs, se sont formées à ce moment-là. On pouvait passer d'un registre rock au zouk, à la biguine, à la mazurka, à la musique très acoustique, à la bossa. C'était vraiment des musiques très différentes. Et je pense que quand on est enfant, on ne se rend pas compte à quel point nos oreilles s'enrichissent de toutes ces sonorités. Ce n'est qu'un peu plus tard, finalement, que j'ai compris que c'était ce que je voulais faire de ma vie. Et j'ai choisi d'en faire mon métier.

#### Quel lien gardez-vous avec votre pays ?

Un lien très fort. Je porte la Guyane en moi, elle est dans mon ADN. Et à travers ma langue, qui est le créole, partout où je vais, je lui rends hommage. Le lien est d'autant plus fort que toute ma famille y vit. Aussi j'y retourne régulièrement, une à deux fois par an, voire plus en fonction de mon travail.

#### Allez-vous partir en tournée pour la promotion de l'album ? Étant choriste notamment pour Alpha Blondy, ça ne doit pas forcément être évident.

Bien évidemment, je vais partir en promo. D'ailleurs, je suis partie au Kayenn Jazz Festival, ce qui m'a permis de présenter quelques titres de l'album, sorti le 17 octobre. J'organise mon planning afin d'honorer au mieux tous mes contrats.

#### Vous avez été l'indor de la meilleure chanson en 2022. Et nominée en 2025 à plusieurs reprises. Comment accueillez-vous toutes ces consécration ?

Forcément, ça fait toujours très plaisir d'être honorée par ses pairs, et récompensée. Cela donne énormément de force pour la suite. Ce travail, on ne le fait pas pour les récompenses, mais



quand elles arrivent, on les accueille avec beaucoup de gratitude et c'est vraiment le cas pour moi. Récemment, en effet, au mois d'avril, j'ai été nominée avec Lyricson, et également avec « Mo so ». Donc j'ai eu deux titres nommés, et trois nominations. Cela m'a fait extrêmement plaisir et nous a permis de partir en Guyane pour performer et présenter ce titre. C'est toujours un honneur pour moi d'être récompensée !

#### Après ces trois premiers « voyages », dont un en live, pensez-vous qu'il y aura un nouveau « voyage » ?

Je pense que le voyage physiquement continuera tout le long des années qui vont se présenter à moi. Mais en termes d'album, je pense que sur le quatrième, il y aura une vraie direction, très affirmée. Quand je parle de direction, je pense au reggae puisque sur ce troisième opus, j'ai déjà quatre titres reggae. Le quatrième album s'affirmera encore davantage dans ce registre.

#### Vous avez déjà des titres en attente ?

Oui bien sûr, car l'inspiration arrive à n'importe quel moment. J'écris, je compose et il y a tout le temps de nouvelles chansons. Reste à faire le tri.

#### Vous repartez directement en tournée avec Alpha Blondy ?

Exactement. Direction la Nouvelle-Calédonie. Des dates sont prévues jusqu'à la fin de l'année. •

# Maureen

Depuis le 24 octobre, le premier album de Maureen est dans les bacs. « Queen » propose 14 titres variés dont plusieurs featurings inédits : « Laptop » avec Kalash ou encore « Money pull up » avec Blaiz Fayah. « L'ambassadrice du Shatta », genre musical né en Martinique, s'est entouré pour la circonstance de compositeurs de talent à l'instar de Dany Synthé, Mafio House, Shazz, Traxx. Pour ce nouvel opus, **la chanteuse martiniquaise n'a pas hésité à transformer son vécu en hymnes de force, de liberté et d'émancipation.** On se laisse entraîner par ses mélodies, mix de sonorités caribéennes, urbaines et électros...

#### Son enfance

Je me souviens des petits moments à la plage des anses d'Arlet avec des tartelettes au chocolat comme goûter ou encore les vacances à Pierre et Vacances. Sans oublier les réunions de famille chez mon arrière-grand-mère.

#### Son plan B ou l'autre métier qu'elle aurait pu exercer

J'aurais pu être directrice des ressources humaines ou faire des formations à travers le monde pour être danseuse pro.

#### Son livre de chevet

La Bible et un Bloc-notes.

#### La Bande

Originale de sa vie

Je dirais les musiques qui ont bercé mon enfance : « On ti doucè » de Tatiana Miath et « mwen diw awa » de Kassav



#### Son icône

Rihanna, une femme indépendante, une artiste humble, une maman et une businesswoman.



#### Sa ville fétiche

Mon coup de cœur n'est pas une ville, mais une île ☺. Et c'est l'île de la Réunion. Je me sens tellement apaisée sur place.



#### Son hobby

La peinture, la danse et le chant.

#### L'œuvre qui la touche

Je dirais la première exposition avec mon art, ma thérapie, car j'ai pu démontrer ma résilience, ma créativité, ma force et ma guérison par l'expression artistique.

#### La pièce de sa garde-robe qu'elle ne jettera jamais

Deux brassières au crochet qui appartenaient à ma mère quand elle était plus jeune.

#### Un jour avant la fin du monde...

Je passe un moment unique avec ceux que j'aime. Je leur offre toute ma gratitude pour la vie vécue, le repas et le moment partagé.

#### L'objet qu'elle aurait aimé inventer

Je dirais quelque chose qui contribue au bien-être, quand on est super tendu et qu'on a besoin de détendre ses nerfs bloqués. •





© JEAN-PAUL BELLANGER BEL7INFO

# Madame Jazz

“Quand on parle de jazz, on parle toujours des artistes masculins, rarement des femmes”

Après s'être produite au festival d'Avignon, Abyale alias Madame Jazz est au Théâtre Galabru à Paris pour une série de représentations. Dans son spectacle, accompagnée de son fils Niels Sem au piano, **elle donne vie, à travers des chansons, des anecdotes et une scénographie vidéo**, aux divas du jazz à l'instar de Nina Simone ou Aretha Franklin.... À découvrir...

**Vous avez commencé votre carrière musicale dans les années 90 avec un titre dance, comment avez-vous abordé le jazz ?**

Bonjour. Je sais qu'a priori le jazz et la dance semblent très éloignés, mais pas tant que ça en fait ! La plupart des chanteuses qui faisaient la dance des années 90 viennent en réalité de la soul music. Pour ma part, j'ai commencé chez Sony Music avec des titres dance qui se sont très bien classés dans les charts français et européens, puis je suis revenue à mes

premières amours. Car c'est par le jazz et la soul que j'ai appris le chant ! Les premières artistes dont j'ai travaillé le répertoire sont Billie Holiday et Diana Ross. Ces deux femmes ont fortement influencé ma vision de la musique.

**Comment est né votre spectacle « Madame Jazz » ?**

Nous jouions avec mon partenaire Niels Sem un spectacle sur Prince pour la seconde année consécutive au festival d'Avignon et nous avons eu envie d'alterner

avec un spectacle plus classique, d'où l'idée de tester un répertoire axé sur les divas du jazz. Le festival nous semblait être une bonne plate-forme pour expérimenter cette idée.

**Pourquoi avoir décidé d'immortaliser sur scène les plus grandes divas du jazz de Nina Simone à Sarah Vaughan en passant par Joséphine Baker ?**

Pour plein de raisons ! Tout d'abord, ces artistes sont exceptionnelles, de par leur talent, leur époque, les obstacles qu'elles

ont dû affronter... Elles sont une inspiration pour toutes les générations. D'ailleurs, les jeunes générations adorent le spectacle parce qu'ils voient cela : des destins et des volontés inspirantes. Enfin, plus prosaïquement, quand on parle de jazz, on parle toujours des artistes masculins, rarement des femmes... Et puis, nous avions envie de remettre au goût du jour un jazz de chansons, un jazz accessible, sans chichi... Jusqu'aux années 50, le jazz était la pop music de son temps. C'est peut-être pour ça que la plupart des chansons que nous chantons sont encore très connues du grand public. Nombre d'entre elles sont cultes.

#### Comment les avez-vous choisies ?

Billie Holiday s'imposait comme une évidence de par son répertoire, de par sa vie quasi cinématographique... Et comment parler de Billie sans parler d'Ella Fitzgerald, de Nina Simone, de Josephine Baker ?

#### Comment s'est effectué le choix du répertoire ?

Tout a découlé naturellement. Nous sommes partis du répertoire des divas des années 30/40, puis nous avons voulu faire le pont avec les musiques qui trouvent leur source dans le jazz, le blues et le gospel : le rhythm and blues, la soul, avec Aretha Franklin, Tina Turner... On aurait pu aller jusqu'au rap !

#### Non seulement vous interprétez ces artistes, mais vous racontez des anecdotes les concernant, vous mêlez aussi photos et vidéos pour proposer un spectacle interactif, pourquoi est-ce important pour vous que le public les connaisse mieux ?

Toutes les artistes dont nous parlons ont quelque chose à raconter. Alors je raconte des moments de leurs vies, de moments drôles, des moments émouvants... Ce sont des battantes, des aventurières, des femmes déterminées dans une époque où les femmes n'étaient pas libres, sans parler de la ségrégation aux États-Unis... Pourtant elles ont tracé leur chemin. La scénographie vidéo de Bruno Desraisses qui accompagne le spectacle permet de leur donner chair d'une façon graphique et poétique.

#### Que souhaitiez-vous montrer de ces grandes voix ?

Ce que je retiens, c'est la volonté qui les animait. Cette volonté, c'est aussi bien

Sarah Vaughan qui imposait son répertoire et ses musiciens, que Nina Simone ou Aretha qui ont fait leur part dans le combat des droits civiques, que Marilyn Monroe qui permet à Ella Fitzgerald d'accéder à la célébrité ou encore Peggy Lee qui s'impose après des années d'anonymat.

#### Parmi ces divas y en a-t-il une qui vous séduit plus particulièrement et pourquoi ?

Je ne le cache pas, Billie Holiday est à la source de tout. Je suis complètement fan de sa voix, de la simplicité de son chant, de la façon dont elle interagissait avec l'orchestre avec une capacité d'écoute phénoménale. Et sa biographie « *Lady sings the blues* » m'a profondément marquée à mes débuts.

#### À qui ce spectacle est-il destiné ?

À tous les publics à partir de 12 ans ! Ceux qui connaissent déjà cette musique apprécieront de réentendre ces chansons, de replonger dans leur contexte. Et pour beaucoup, c'est une découverte, les chansons, les vies de ces artistes dont je raconte les moments forts... Certains arrivent en se demandant dans quoi ils mettent les pieds, « *le jazz, c'est compliqué non ?* ». Et ils se laissent embarquer. Oui, le jazz ce sont aussi des chansons gaies, tristes, qui parlent d'amour, qui parlent de liberté... L'idée c'est que les gens sortent du spectacle remplis d'une énergie chantante, dansante et positive !

#### Vous êtes accompagnée par Niels Sem au piano, qui n'est autre que votre fils. Comment se passe la collaboration ? Que vous apporte-t-il ?

C'est un bonheur de travailler avec mon fils ! D'abord parce que c'est un pianiste d'exception et que les arrangements musicaux qu'il propose sont l'écrin nécessaire pour rendre hommage aux divas. D'autre part parce que bien sûr, travailler ensemble, créer ensemble en s'appuyant sur notre complicité mère-fils, c'est une chance que nous mesurons chaque jour ! Même s'il nous arrive de nous disputer, comme tous les gens qui s'aiment !

#### Après la présentation du spectacle au festival d'Avignon, vous êtes au théâtre Galabru jusqu'en décembre. « *Madame Jazz* » va-t-elle continuer à voyager ?

Oui ! Nous jouons actuellement à Paris, mais nous avons pas mal de dates prévues en région et nous aurons même le plaisir de jouer en Martinique en mars prochain. Si l'on nous donne la possibilité de voyager en Afrique, nous sommes preneurs !

#### Avez-vous d'autres projets musicaux ?

Le premier album de Madame Jazz(e) est prêt à être publié. Il devrait sortir courant novembre. Il s'appellera tout simplement « *Madame Jazz(e)* ». •





*La chanteuse cap-verdienne*

# ***Mariana Ramos***

revient avec un huitième album : « *Sinfonico* »

À l'occasion du cinquantième anniversaire de l'indépendance du Cap-Vert, Mariana Ramos revient sur le devant de la scène avec « *Sinfonico* », **un album somptueux où la musique cap-verdienne rencontre la musique classique**. Enregistré avec l'Orchestre National des Pays de la Loire sous la direction de Marc-Olivier Dupin, cet album célèbre à la fois ses 25 ans de carrière et l'âme d'un peuple pour qui la musique est une seconde nature.

Rencontre.

**Votre nouvel album « *Sinfonico* » est une belle rencontre entre la musique cap-Verdienne, que vous représentez si bien depuis 25 ans, et la musique classique. Comment est né ce projet ?**

Tout a commencé à la sortie d'un spectacle à Paris, en 2014. Le tourneur m'a présentée à Philippe Grison, alors directeur de l'Orchestre Régional Avignon-Provence, et à Marc-Olivier Dupin, compositeur, arrangeur et chef d'orchestre. Tous deux m'ont confié leur envie de collaborer avec moi autour de mon répertoire. J'ai trouvé cette proposition merveilleuse, presque inattendue. Très vite, nous avons commencé à travailler ensemble, et c'est ainsi qu'est né le projet Le Voyage symphonique au Cap-Vert – *Sinfonico*.

Je me suis rapidement rendu compte que, même si la musique reste un langage universel, nos façons de l'aborder étaient très différentes. D'un côté, la décontraction joyeuse de mes musiciens, version « *Hakuna Matata* », et de l'autre, la rigueur millimétrée d'un orchestre symphonique. Il a fallu trouver un équilibre, une respiration commune entre ces deux mondes. J'ai choisi douze titres de mon répertoire que Marc-Olivier Dupin a ensuite magnifiquement arrangés. Le fruit de cette rencontre a donné lieu à notre première représentation à Avignon, en 2015 : un moment magique, suspendu, où les cordes et les percussions classiques se mêlaient aux rythmes cap-verdiens.

**La première représentation de ce projet musical a eu lieu avec l'Orchestre d'Avignon en 2014. Pourquoi avoir attendu tant d'années pour sortir cet album ?**

À l'époque, je n'imaginais pas en faire un album. Entre-temps, j'ai sorti d'autres disques. C'est en 2018, lorsque l'Orchestre National des Pays de la Loire m'a invité à donner trois concerts, que l'idée d'un album live a commencé à germer. Mais juste au moment où je prévoyais de

le sortir, la pandémie de Covid est arrivée, et tout a été suspendu. J'ai donc préféré attendre le bon moment. Finalement, 2025 s'est imposée comme une évidence : cette année marque les 50 ans d'indépendance du Cap-Vert. Sortir cet album à cette date, c'est une manière de célébrer à la fois mon parcours et celui de mon pays.

**« *Mundo Ca cré* », premier clip déjà sorti, cumule plus de 250 000 vues. Que signifie cette chanson ?**

C'est une chanson profondément émotive, une Morna, le genre musical cap-verdien très connu empreint de nostalgie et de mélancolie. Elle a été écrite et composée par mon ami cap-verdien Dany Mariano. Ce morceau est un cri du désespoir : « Pourquoi personne ne veut m'écouter ? » « Papa, dis-moi ce que le monde attend de moi, et qu'est-ce que je peux attendre de ce monde ? J'ai voulu traduire cette émotion par la danse. Pour cela, j'ai fait appel au couple de danseurs Nadia et Dakota, dont la connexion et la sensibilité sont bouleversantes. Leur langage corporel transmet une intensité rare. Le public les avait découverts dans l'émission « la France a un incroyable talent » où leur prestation sur le thème des violences conjugales avait ému tout le monde. Ce clip tourné sur ce grand volcan de l'île de Fogo, porté par la danse et la mélancolie de cette chanson, est incroyable.

**Le titre « *Mariana* » portant votre prénom est-il autobiographique ?**

Il aurait pu l'être. C'est un titre très populaire : chaque fois que je le chante, le public le chante avec moi. Il raconte l'histoire d'une jeune cap-verdienne, Mariana, qui vit tout en haut des montagnes de Santo Antão. Chaque matin, elle parcourt plusieurs kilomètres pour cultiver son petit lopin de terre. Malgré la dureté de son quotidien, elle reste heureuse et chante en allant cueillir ses légumes, avant de rentrer le soir nourrir sa famille.

Cette Mariana aurait pu être moi. Le prénom « Mariana » est d'ailleurs très répandu à Santo Antão. Mon vrai prénom est Françoise, un prénom très commun en France et j'ai voulu comme nom de scène, Mariana un prénom très répandu au Cap-Vert. (Elle rit). À travers ce choix, j'ai voulu rendre hommage à toutes ces femmes courageuses qui, chaque jour, se battent pour nourrir leur famille.

**Après plusieurs années d'absence, votre 8<sup>e</sup> album sort l'année du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'indépendance du Cap-Vert. Que souhaitiez-vous transmettre à travers cet album symbolique ?**

J'ai choisi cette date de sortie pour plusieurs raisons. D'abord, je suis née un 5 juillet, le jour même de l'indépendance du Cap-Vert. C'était donc une évidence pour moi de lier cet album à cette célébration. J'ai également voulu rendre hommage à mon oncle, qui s'est battu pour l'indépendance à travers la culture. Il a fondé l'un des tout premiers labels africains, Morabeza Records, à Amsterdam. Ce label était, à sa manière, un acte de résistance face aux Portugais et aux autres colons.

La musique cap-verdienne a depuis conquis le monde, notamment grâce à Césaria Évora. Avec « *Sinfónico* », j'ai voulu poursuivre cet héritage en lui ouvrant de nouveaux horizons – jusqu'à la musique classique – et lui donner ainsi une nouvelle dimension.

Le Cap-Vert est un archipel qui a été reconnu sur la scène internationale grâce à la célèbre Césaria Évora. Mais au-delà de cette figure emblématique, ce petit pays insulaire de moins de 500 000 habitants est une véritable terre de musique. La morna, inscrite au patrimoine immatériel de l'UNESCO, la coladeira, la funaná, la mazurka ou encore le reggae cap-verdien témoignent de cette richesse exceptionnelle. Ainsi que toute une génération d'artistes venus du Cap-Vert.



PAR MAYA MEDDEB

© LIONEL BAUDET

### ■■■ Comment expliquez-vous une telle diversité musicale issue du Cap-Vert ?

Cette diversité musicale est le reflet direct du métissage culturel du Cap-Vert. La population cap-verdienne est un mélange d'Africains, de Portugais, d'Européens et même d'Américains. Ce brassage permanent nourrit notre créativité. Même dans les villages les plus isolés, perchés dans les montagnes, beaucoup de Cap-Verdiens parlent plusieurs langues : le français, l'anglais, parfois même l'allemand. Cette ouverture sur le monde se retrouve dans la musique : certains artistes s'inspirent des sonorités américaines, d'autres de la variété européenne, ou latine, ce qui enrichit nos rythmes et nos mélodies.

On dit souvent, avec humour, qu'« au Cap-Vert, onze personnes sur dix deviennent musiciens », car tout le monde chante ou joue de la guitare. La musique se transmet naturellement, de génération en génération. Et puis, il y a l'exil, un thème profondément ancré dans notre identité. La morna, notre style musical emblématique, en est le symbole : elle exprime la nostalgie, la séparation, le déracinement. De nombreux Cap-Verdiens ont dû quitter leur île, et c'est à travers la morna qu'ils ont trouvé le moyen de chanter leurs émotions et de garder le lien avec leur terre et leur famille.

### Votre titre « Samba », est-il un hommage à ce style musical si important aussi au Cap-Vert ?

Oui, tout à fait. Chaque année, au mois de février, se tient le carnaval de Mindelo, sur l'île de São Vicente, que l'on surnomme affectueusement le « petit Rio ». J'y participe tous les ans, c'est un événement

incontournable pour moi et pour tous les Cap-verdiens.

Une année, j'ai eu l'honneur d'être désignée Reine du carnaval pour représenter mon quartier. J'ai défilé tout en haut du char, et mon groupe a gagné. C'était un moment magique, un souvenir gravé à jamais.

### On dit de vous que vous êtes l'héritière spirituelle de Césaria Évora. Quels liens entreteniez-vous avec elle ?

Tous les artistes cap-verdiens sont, à leur manière, des ambassadeurs de notre petit pays. Césaria Évora est celle qui a fait rayonner le Cap-Vert dans le monde entier. Elle a conquis le public par sa voix unique et par son histoire. C'était une femme très humble, issue d'un milieu modeste, qui chantait de bar en bar. Les clients lui donnaient une pièce pour l'entendre chanter. Jusqu'au jour où un Cap-Verdien l'a remarquée et l'a emmenée en France. Césaria a toujours dit que c'est grâce à la France qu'elle est devenue célèbre.

Elle était une grande amie de mes parents. Mon père, Toy Ramos, était le guitariste du célèbre groupe Voz de Cabo Verde. Dans les années 1990, peu après son arrivée en France, je l'avais invitée à se produire sur scène dans le cadre d'une association que j'avais fondée avec des amies, C.H.E.D.A., dédiée à l'aide aux enfants. J'ai même eu la chance de chanter avec elle. Elle est ensuite devenue la marraine de notre association.

### Quand elle a connu le succès international, nous étions immensément fiers : nous avions été parmi les premières à l'inviter sur scène.

En 2016, vous avez été sacrée « Meilleure interprète de l'année » grâce à votre album « Quinta », lors des Cabo Verde Music Awards. Trois ans plus tard, en 2019, ce genre musical emblématique a été inscrit par l'UNESCO au patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Peut-on dire que cette période a représenté à la fois une reconnaissance personnelle pour vous et une consécration pour tout le peuple cap-verdien ?

Tout à fait. Notre véritable richesse, au Cap-Vert, c'est la musique. Tous les Cap-Verdiens ont ressenti une immense fierté lorsque la morna a été inscrite au patrimoine immatériel de l'humanité par l'UNESCO. C'était une reconnaissance profonde de notre identité, de notre histoire et de notre culture.

Le plus beau, c'est que cette annonce est arrivée au moment même où je venais de sortir un album intitulé « Morna ». J'ai eu le sentiment que les étoiles étaient alignées : c'était à la fois une consécration personnelle et un hommage collectif à tout un peuple.

### Avez-vous un dernier message pour les lectrices d'Amina ?

Quand on veut, on peut. Lorsqu'on a une passion, il faut la suivre jusqu'au bout. La persévérance finit toujours par attirer la chance et sur ce chemin, on fait souvent de très belles rencontres.

Je souhaite à toutes les lectrices d'Amina de croiser sur leur route des personnes inspirantes, de vivre de beaux échanges, car c'est de ces partages que naissent les plus beaux projets. •

# James BKS

Artiste pluridisciplinaire, le fils biologique du regretté Manu Dibango, James BKS sort le 14 novembre le single « Nana Benz ». **Un hommage aux femmes indépendantes et visionnaires.** Le titre, co-produit et mixé par Roark Bailey, fusionne la tension urbaine de la drill et les rythmes envoûtants du bikutsi, dans une esthétique afro-hip-hop. Rencontre avec l'artiste qui se produira le 11 décembre, à Paris, à la Maroquinerie.



## C'est fantastique, non seulement le soleil brille mais...

... je suis en pleine préparation de mon concert à La Maroquinerie le jeudi 11 décembre, et je sors en même temps la réédition de mon projet « See Us Rise », rebaptisée « See Us Rise and Win ».

## Quelle musique choisiriez-vous pour une soirée karaoké ?

« Human Nature » de Michael Jackson, et si je dois piocher dans mon propre répertoire, « Kwele Kwele » ou « Na Na Benz ».

## Votre petit surnom ?

On m'appelle souvent « le sage du village » ou « le pasteur », et dans la musique beaucoup disent juste BKS, pour Best Kept Secret.

## Le pari le plus idiot que vous ayez perdu ?

Prouver à ma compagne que j'étais le plus patient de nous deux... jusqu'à ce que nos enfants arrivent et me montrent que la vraie patience commence avec eux.

## Sauf erreur vous n'avez jamais goûté à...

Je n'ai jamais touché aux drogues : avec des parents africains très stricts, c'était l'interdit absolu, et ça m'a calmé à vie.

## Qu'emporteriez-vous sur une île déserte ?

Les albums de Michael Jackson, des photos de mes enfants, le livre « Q » de Quincy Jones et quelques livres de spiritualité – pour garder le cap.

## Par qui aimeriez-vous être accueilli au paradis ?

Par mes deux papas !

## Le détail qui tue ?

J'ai réussi à réunir dans une pièce mon père biologique Manu Dibango et Quincy Jones, deux monuments de la musique, deux monuments de la culture populaire mondiale, avant que les deux nous quittent.

Ils ont pu renouer et enterrer la hache de guerre des querelles du passé, et ça, j'en suis très fier ! J'ai eu la chance d'être dans cette même pièce à les observer parler, c'est l'un des plus beaux moments de ma vie.

## Quelle est la question que vous aimeriez que l'on vous pose ?

« Pourquoi tu n'as pas encore donné de concert au Cameroun (hors clôture de la CAN 2022) ? » – et je répondrais : j'attends qu'on me book, tout simplement !

## Dieu a créé la femme. Et vous qu'auriez-vous créé ?

Dieu, ou l'être supérieur a déjà fait quelque chose de parfait ; moi j'essaie juste de créer du lien entre nous à travers ma musique, et c'est déjà pas mal pour un humain.

## Votre proverbe préféré ?

Une phrase de Pharrell Williams : « Success is defined by every people who help you, yourself is only part of it. Life is a movie and I'm just playing my part. »

## Je n'oublierai jamais la première fois que...

j'ai chanté devant un public en 2019 à la Petite Halle, avec mon père Manu Dibango dans la salle : je me suis dit que si je relevais ce défi devant lui, je pourrais chanter devant n'importe qui.

## Le fou rire le plus embarrassant ?

Aux African Talent Awards à Abidjan, on s'apprêtait à quitter la salle à cause du retard quand on a appelé mon nom pour le Best Global Album ; on a explosé de rire en remontant en courant sur scène pour récupérer le trophée.

## Quelle œuvre faut-il lire ou voir pour y découvrir un aspect essentiel de votre personnalité ?

« À la recherche du bonheur » avec Will Smith, pour l'adversité, la résilience et le courage

de suivre son chemin – c'est très See Us Rise dans l'esprit.

## Que prendriez-vous en photo si vous n'aviez droit qu'à une dernière image ?

Ma famille telle qu'elle est aujourd'hui, avec mes enfants au centre.

## Vous avez une machine à voyager dans le temps, que feriez-vous ?

Je retournerais prendre mon père dans les bras une dernière fois, le plus longtemps possible.

## Un petit génie vous offre un super-pouvoir. Lequel serait-il ?

Une télécommande qui permet de remonter le temps du coup !

## Invisible pour un jour, que feriez-vous ?

J'irais espionner les sessions de travail entre Ryan Coogler et Ludwig Göransson, pour voir comment ils fabriquent ces univers sans dire un mot.

## Un dîner parfait imaginaire, qui trouverions-nous à votre table ?

Quincy Jones, Manu Dibango et Michael Jackson à la même table, et moi en train de servir, écouter et prendre des notes.

## Dernier jour du condamné, qu'aimeriez-vous manger ?

Un bon ndolé aux crevettes, de l'allocô et du riz préparé par ma Maman bien entendu !

## À quelle question aimeriez-vous avoir une réponse ?

Qui est vraiment Annie, dont Michael Jackson parle dans « Smooth Criminal » ?

## Un plaisir honteux ?

Je peux regarder un épisode de « The Office », « Luther » ou « The Wire » chaque soir sans jamais m'en lasser. •

# **Galiam Bruno Henry**

**“Changer le regard sur les SDF”**

Galiam Bruno Henry est un homme qui se sent bien partout où les êtres humains ont soif de liberté, et de découverte. Il déteste la violence, les prétentieux, le racisme, l'antisémitisme, les radins, les toxiques, les gens superficiels et affectionne la sensibilité, la créativité, la sensualité, la profondeur, la délicatesse, la ténacité, la force de se dépasser, la musique, l'art sous toutes ses formes et la beauté d'un cœur ouvert à l'amour. Rencontre avec le réalisateur du court-métrage « Sans Banc fixe » qui **met en lumière, ceux qui ont tout perdu, se sont retrouvés à la rue et que l'on ne doit jamais oublier.**



#### **D'où vous vient le nom Galiam ?**

Mon prénom Galiam me vient de mes grandes sœurs, Irène et Isabelle Tassembédo, car je me suis fait baptiser à Ouagadougou au Burkina Faso, le 11 novembre 2020. C'était un baptême traditionnel officié par le Naaba. Galiam veut dire : Sagesse, Espoir, Envie d'apprendre.

#### **En tant qu'Antillais, êtes-vous très proche de vos ancêtres et du continent africain ?**

J'essaye de m'en rapprocher de plus en plus, car j'estime que ce qui m'a été enseigné à l'école au sujet de mes ancêtres gaulois n'était pas juste et fondé. Adulte, mon premier voyage en Afrique a été déterminant. J'ai fait un test A.D.N pour être en paix avec cette quête identitaire qui m'a été cachée. Je suis Antillais et fier de l'être, sachant que beaucoup d'Africains ont été déportés aux Antilles.

#### **Qu'a révélé ce test ADN ?**

Il révèle que je suis à 70 % d'Afrique noire, avec du sang nigérian, sierra-léonais, ouest africain, asiatique et le reste ibérien. Il est important pour moi, comme n'importe quel être humain de savoir d'où je viens pour me sentir bien avec moi-même.

#### **Comment êtes-vous tombé dans le théâtre et le cinéma ?**

À l'époque où j'étais chorégraphe, une danseuse qui travaillait pour moi, m'a demandé de la mettre en scène pour un examen. J'ai accepté, je l'ai fait travailler et elle a eu un énorme succès. Peu après son professeur de théâtre, Dominique Viriot m'a proposé de m'inscrire à son cours. Après une formation de trois ans, j'ai passé une audition pour une pièce de théâtre avec Michel Galabru et Bernadette Lafont. J'ai été retenu et j'ai ainsi démarré ma carrière. Puis, j'ai pris des cours avec Michel qui était devenu mon ami et rencontré Debra Bruce, qui est une excellente coach d'acteur.

#### **Vous êtes également comédien pour les doublages, à qui avez-vous prêté votre voix ?**

Tyrese Gibson, Dereck Luke, Djimon Ounsou, Glen Plummer, Jimmy Jean – Louis et plein d'autres.

#### **Justement quel est l'avenir du doublage avec L'IA qui promet de remplacer les comédiens ?**

L'avenir est sombre. Je n'arrive pas à comprendre comment on peut remplacer l'émotionnel par de l'artificiel, l'homme par des machines. Ce qui fait la beauté d'une œuvre, ce sont les sens, le brainstorming, la créativité, la réunion d'êtres humains qui vont mettre leur sensibilité

et leur talent au service de l'art, quel qu'il soit. Nous, comédiens, avons fait beaucoup d'effort pour arriver là où nous sommes. Nous avons beaucoup appris. Je suis d'accord qu'il faut vivre avec son temps, mais on va trop loin et c'est toute une profession avec de grands artistes qui risque la précarité. La matière grise ne doit pas être associée à une économie de production, sinon ça sera la fin de ce qui nous fait vibrer avec les spectateurs et téléspectateurs. Je refuse d'apprendre et de créer avec des logiciels. J'aime la rencontre, le partage dans le créatif ensemble.

#### **Vous avez récemment réalisé un court-métrage appelé « Sans banc fixe » écrit par Maryline Mahieu, pouvez-vous nous parler du synopsis ?**

Rody, Doug et Fred se chamaillent le banc d'un square. La rue a gommé leur âge et leur passé. Qui se souvient des hommes qu'ils ont été ? Un jour, Fred trouve un smartphone perdu dans une manif politique. Il le rapporte dans le square.

“ Je n'arrive pas à comprendre comment on peut remplacer l'émotionnel par de l'artificiel ”

Ils veulent appeler, mais appeler qui ? Tout le monde les a rejetés ou oubliés. Ils regardent les noms du répertoire et décident d'appeler chacun une personne.

**Le but de ce film est-il de ne pas oublier les sans domicile fixe, qui sont totalement déshumanisés ?**

Oui c'est ça, car ça peut arriver à n'importe qui dans cette époque qui nous plonge toujours plus de superficiel et de superflu. On recense de plus en plus de burnout, de faillites, d'abandons de la société, de déshumanisation. J'en ai rencontré plusieurs êtres brillants qui avaient un super job. Et puis un jour, tout bascule, ils se retrouvent SDF, mais n'en restent pas moins humains. Le regard de l'autre à ce moment-là est terrible. C'est pour cela qu'il était important pour moi de mettre en image cette beauté d'âme de trois d'entre eux.

**Quels ont été les retours ?**

Extraordinairement puissants, émouvants, profonds, tendres et touchants. Certains m'ont dit que je leur avaient donné envie de retourner dans les parcs. D'autres, qu'ils ne regarderaient plus jamais les bancs de la même façon.

Je laisse la liberté à chacun de laisser parler son cœur en fonction de son ressenti. Et s'ils le font, alors j'aurai réussi à mon niveau à éveiller les consciences et introduire de la magie dans la vie. C'est une histoire universelle. Je lui souhaite donc un maximum de sélections pour que le regard sur ces SDF change. De court-métrage, j'aimerais en faire un téléfilm.

**Beaucoup de comédiens noirs évoluent dans leur coin, pourquoi ne pas les fédérer pour créer une belle synergie, et aller plus loin ensemble ?**

C'est déjà quelque chose que je fais. Je partage, je connecte les gens, car il y a



de la place pour tout le monde. Certains me le rendent bien. Mais parfois, un frère est prêt à tout pour briller jusqu'à voler les idées des autres... Je fais confiance à l'univers et j'avance avec celles et ceux qui croient en notre communauté dans un partage d'égalité et d'équité. Pas de chef qui se croit au-dessus de tout le monde, mais des âmes généreuses qui se rencontrent et s'apportent pour grandir ensemble.

**Que souhaiteriez-vous faire de plus que vous n'avez jamais osé faire ?**

Chanter. Tout le monde me dit que j'ai une belle voix, mais j'ai un vrai blocage. Mon professeur de Djembé, Oumarou Bambara, a réussi à me faire chanter

lors d'un spectacle de fin d'année, mais on était beaucoup d'élèves et j'avais la peur au ventre.

**Quels sont vos projets ?**

Sortir mon premier long-métrage « *Le Chant des Ratières* » pour lequel j'ai reçu l'aide à l'écriture de la région CNC Guadeloupe. Faire de « *Sans Banc Fixe* » un téléfilm. J'ai aussi un projet de série qui est en cours d'écriture avec un co-scénariste, ainsi que deux autres courts-métrages déjà écrits. Et bien sûr continuer ma carrière d'acteur en France et à l'international. •

# Cadjessy

## De 2 Boys à la lumière solo

Révélé au grand public avec le groupe 2 Boys, **Cadjessy poursuit désormais sa route en solo**.

Entre introspection, foi et passion, l'artiste ivoirien se réinvente. Rencontre avec un créateur sincère, habité par le besoin de transmettre et de vibrer autrement.

### Qui est Cadjessy ?

Je suis un artiste chanteur ivoirien passionné par la musique et la danse. Simple, j'aime les belles choses de la vie. Je suis aussi un artiste engagé, amoureux du live, de l'orchestration, et de tout ce qui touche à l'art musical. La musique, c'est vraiment mon souffle, ma façon de vivre et de ressentir le monde.

### Vous avez fait partie du duo 2 Boys. Quels souvenirs gardez-vous de cette période ?

Je garde tellement de bons souvenirs. Chaque prestation, chaque rencontre avec le public restent gravées dans ma mémoire. Avec 2 Boys, on a réussi à satisfaire notre public et à affirmer notre identité musicale.

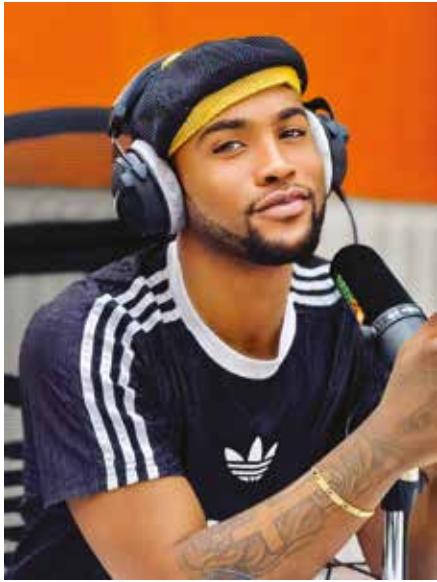
### Qu'est-ce qui vous poussé à vous lancer en solo ?

C'est avant tout ma passion. Je suis un artiste complet, vivant, profondément attaché à la musique. Même après des périodes difficiles, j'ai ressenti ce besoin de me relever et d'aller au bout de moi-même. La musique, c'est mon souffle, ma manière d'exister.

### Comment s'est passée la transition entre la notoriété du groupe et les débuts de votre carrière solo ?

Cette transition s'est faite très naturellement. Je n'ai pas rencontré de difficultés particulières. J'ai simplement ressenti le besoin de me lancer, et Dieu m'a fait la grâce de trouver ma place. J'ai pu toucher non seulement les personnes qui avaient aimé 2 Boys, mais aussi un nouveau public qui ne me connaissait pas. Tout s'est déroulé dans la fluidité, avec beaucoup de naturel et de feeling.





### Comment définiriez-vous votre univers musical aujourd'hui ?

C'est avant tout de la variété. On peut me retrouver sur du R&B aujourd'hui, sur de l'afrobeat demain, du zouglou, du coupé-décalé, voire même de la pop ou du rap. Je suis un artiste sans restriction. J'aime la musique dans toutes ses formes, tant qu'elle me permet d'exprimer quelque chose de vrai.

### Vos textes sont souvent empreints de messages. Quelle place occupent les émotions et la spiritualité dans votre musique ?

Je chante ce que je ressens, ce que je vis, mais aussi ce que je vois autour de moi. Mes chansons sont souvent le reflet de mes émotions ou de celles des autres. Côté spiritualité, tout part de Dieu. Sans Lui, je ne serais pas là. C'est Dieu qui m'a donné ce don, et c'est encore Lui qui m'inspire chaque jour. Je suis très ancré dans la prière, dans la foi. Je ne fais rien sans cette connexion divine, sans ressentir l'approbation du Seigneur avant d'avancer.

### Quelles sont vos principales influences, qu'elles soient ivoiriennes ou internationales ?

Depuis le départ, j'ai été profondément influencé par la musique gospel. J'ai commencé tout petit, dans la chorale des enfants de mon église, en tant que choriste. Le gospel, les cantiques, la musique chrétienne en général, ça me parle énormément – c'est ma première école. Aujourd'hui, je vais au-delà : je m'inspire

## “ Chaque note que je chante est une preuve que l'on peut renaître, encore et encore ”

de tous les styles musicaux, du moment qu'il y a une vraie voix, une belle mélodie et une émotion sincère.

### Quelle place aimeriez-vous occuper sur la nouvelle scène musicale ivoirienne ?

Je ne cherche pas à occuper une place particulière, parce que je suis convaincu que j'ai déjà la mienne. Mais je me projette loin. J'aimerais conquérir la Côte d'Ivoire, l'Afrique, et pourquoi pas le monde entier. Mon rêve, c'est que ma musique parle d'elle-même, qu'elle transmette des messages forts et qu'elle fasse du bien. Je veux qu'on dise : « Attention, il y a Cadjessy ! » Et que ma voix puisse toucher, inspirer et satisfaire le plus grand nombre.

### Y a-t-il une épreuve ou un moment fort qui a profondément marqué votre parcours d'artiste ?

Il y en a eu beaucoup. Dès mon jeune âge, j'ai traversé des périodes très difficiles, mais aussi des moments de joie qui m'ont forgé et m'ont permis d'avancer vers mes objectifs. Parmi ces épreuves, la plus marquante reste sans doute la période où j'étais souffrant, en pleine rupture avec le groupe 2 Boys. C'était une période douloureuse, à la fois sur le plan personnel et artistique. Mais c'est aussi dans cette épreuve que j'ai appris la résilience, la foi et la persévérance. Cette étape m'a façonné et m'a rendu plus fort.

### Comment vivez-vous la concurrence et l'évolution du showbiz ivoirien aujourd'hui ?

Chacun a sa place. Moi, je me sens déjà à la mienne, grâce à Dieu. La scène ivoirienne est aujourd'hui en pleine effervescence : il y a beaucoup de talents qui montent, et c'est une très bonne chose. La musique ivoirienne est en train de s'ouvrir au monde. Je trouve cela beau et motivant de voir qu'en ensemble, petit à petit, nous sommes en train de conquérir l'extérieur.

### Quelle est votre plus grande fierté jusqu'à présent ?

C'est ma résilience. Elle a véritablement pris forme le 3 janvier 2025, lorsque j'ai décidé de renaître de mes cendres en sortant ma toute première chanson en solo, « Adigbaté ». Ce moment symbolise une nouvelle naissance, une victoire personnelle et artistique.

### Si vous deviez résumer votre chemin artistique en une phrase ?

Je dirais simplement : « Cadjessy est présent. » Présent dans la musique, dans la passion, dans la foi... et surtout présent pour partager tout ce qu'il a à offrir.

### Et si vous deviez parler à l'enfant que vous étiez, que lui diriez-vous ?

Je lui dirais : « Chrisso, Chrisso, mon dou dou... prépare-toi, parce que dans quelques années, Chrisso laissera la place à Cadjessy ! »

Je lui dirais qu'il est une étoile, et qu'il aura pour mission de briller pour faire plaisir aux autres. Qu'une grande carrière l'attend, avec beaucoup d'obstacles, mais que ces obstacles le feront grandir. Je lui dirais aussi qu'il a énormément de bonheur à donner, juste avec sa voix.

### Quel est votre rapport avec la gent féminine, et quels conseils aimeriez-vous partager avec les femmes qui vous suivent ou qui s'inspirent de votre parcours ?

J'ai de très bons rapports avec les femmes qui sont pour moi des perles précieuses – de ma mère, à toutes les autres femmes de ma vie, et à celles qui me suivent. Je suis honoré de pouvoir être, à ma façon, leur voix.

Mon conseil : concentrez-vous sur vous, sur votre évolution et votre développement. Ne laissez jamais personne vous faire douter de votre valeur. Je rêve d'un monde où chaque femme pourra pleinement exprimer sa différence et sa puissance. •



# Elisha Ouga

“Rallumer la lumière qui sommeille en chacun de nous”

Journaliste, communicante, auteure et coach en développement personnel et spirituel, Elisha Ouga – connue sous le nom d'Elisha View sur les réseaux sociaux – partage à travers son livre **Poussière d'Or** – Cap sur ta destinée – **une parole inspirante, ancrée dans la foi et la résilience**. Rencontre avec une femme qui a choisi de transformer l'épreuve en mission.

## Comment est né le livre ?

Il est né d'une saison de transformation personnelle. Après avoir traversé des périodes de doute, j'ai ressenti un appel intérieur à écrire pour aider les autres à rallumer leur lumière. « Poussière d'Or » est devenu un pont entre mes expériences, ma foi et ma mission : montrer que même les blessures peuvent devenir de l'or lorsque Dieu les touche.

## Qu'est-ce qui vous a donné envie de l'écrire ?

J'avais à cœur de transmettre des clés spirituelles concrètes, simples et accessibles à tous. Beaucoup de gens prient, mais sans comprendre le sens profond de leur destinée. Ce livre est un guide pour se réaligner avec sa lumière intérieure et retrouver confiance, paix et direction.

## Pourquoi l'avoir appelé « Poussière d'Or » ?

Parce que même la poussière a de la valeur entre les mains du Créateur. Cette image traduit parfaitement l'idée que chacun de nous, même brisé, reste porteur d'une lumière précieuse. Dieu ne jette rien : il restaure, il transforme, il fait briller à nouveau.

## Pouvez-vous nous parler des méthodes FOM et PCDA dont vous êtes la fondatrice ?

La méthode FOM (Focus On Me) aide à se recentrer sur soi : reprendre le pouvoir sur sa vie, son énergie et ses pensées. La méthode PCDA (Prise de Conscience – Décision – Action) est une démarche de transformation intérieure. Elle conduit chacun à identifier les blocages, à poser une décision claire et à passer à l'action. Ces deux approches se complètent et donnent une structure pour vivre sa foi de manière active et incarnée.

## Qu'est-ce que la foi a apporté dans votre vie, et comment a-t-elle influencé ce livre ?

La foi est la clé de tout. C'est elle qui m'a relevée, fortifiée, guidée dans mes décisions et mes reconstructions. Sans elle, je n'aurais pas pu écrire « Poussière d'Or ». C'est un livre qui parle autant à l'âme qu'à l'esprit.

## Le livre contient de nombreuses références bibliques. Cela a-t-il demandé beaucoup de travail ?

Oui, un travail de fond, de prière et de recherche. Chaque verset a été choisi pour résonner avec un principe spirituel précis. Je voulais que le lecteur se sente accompagné et éclairé à chaque étape.

## Quelle est la parole de Dieu qui résonne le plus en vous ?

« Lève-toi, car ta lumière arrive » (Ésaïe 60:1). C'est tout le message de ma vie : se lever, même après la nuit, et briller à nouveau.

## Pourquoi est-il important de mieux se connaître pour libérer son plein potentiel ?

Parce qu'on ne peut pas guérir ce qu'on ignore. Se connaître, c'est mettre de la lumière sur ses blessures, comprendre ses forces et ses limites, et avancer avec clarté. La connaissance de soi est un acte spirituel.

## Votre plan d'action s'étend sur 21 jours. Pourquoi ce chiffre ?

21 jours, c'est symboliquement le temps de la transformation. C'est aussi une période biblique forte, liée à la persévérence et à la victoire. Ce parcours permet d'ancrer les changements et de réécrire progressivement son histoire.

## Quelles sont, selon vous, les qualités nécessaires pour réussir sa vie et ses projets ?

La foi, la constance et le courage. Et surtout, savoir écouter sa voix intérieure.

## Pourquoi avoir intégré des exemples comme Sébastien Haller ou Emerse Faé ?



Parce qu'ils incarnent la résilience. Tous deux ont traversé la maladie, le doute, mais ils ont continué à croire. Leur parcours m'a beaucoup touchée. Et le fait qu'ils soient devenus des acteurs majeurs de la victoire de leur équipe à la CAN montre bien que la lumière finit toujours par triompher.

**AMINA**

**Pourquoi avoir choisi de faire de votre livre un guide interactif avec des exercices ?**

Parce que je crois à la transformation par l'action. Je voulais que chaque lecteur devienne acteur de sa propre élévation. Le livre invite à écrire, réfléchir, prier et agir.

**“ Se connaître, c'est mettre de la lumière sur ses blessures, comprendre ses forces et ses limites ”**

**Comment vivez-vous votre notoriété sur les réseaux sociaux ?**

Avec gratitude. C'est une responsabilité, mais aussi une mission. Si mes vidéos et mes paroles peuvent aider ne serait-ce qu'une personne à se relever, alors ma mission est accomplie.

**S'il y avait une chose que vous aimeriez que vos lecteurs retiennent ?**

Que leur lumière n'est pas perdue. Elle peut être voilée, blessée, mais jamais éteinte.

**Vous proposez aussi des coachings et programmes spirituels. De quoi s'agit-il ?**

Ce sont des parcours de transformation guidés, comme mon programme Marathon Étoile 21, où j'accompagne les participants pendant 21 jours à rallumer leur lumière. C'est une expérience spirituelle et humaine à la fois.

**Quels sont vos projets ?**

Je prépare la sortie de mon deuxième livre, « Comment récupérer ton étoile volée ».

Je lance un programme d'accompagnement destiné aux jeunes talents – artistes, sportifs, créateurs, influenceurs – pour les aider à rester équilibrés, inspirés et ancrés dans leurs valeurs au milieu de la réussite et de la visibilité.

Mon but est de leur offrir un espace de recentrage et de ressourcement, pour qu'ils puissent continuer à briller sans se perdre. Beaucoup réussissent extérieurement, mais se sentent vidés intérieurement. J'aimerais leur transmettre des outils concrets pour garder leur paix, leur énergie et leur lumière, même dans la pression du succès.

C'est la continuité naturelle de « Poussière d'Or » : aider chacun à avancer dans sa destinée, avec équilibre, authenticité et clarté intérieure. •

# Paule Moko

**“Retrouver une belle sexualité après un accouchement prend du temps”**

**Bien qu'à notre ère les informations sur la sexualité pullulent, elle demeure néanmoins encore taboue pour de nombreuses femmes, qui n'osent pas en parler et encore moins consulter un spécialiste.** La sexologue et médecin Paule Moko, basée à Bruxelles, suivie par une communauté de plus de 300 000 personnes, fait le point pour Amina sur les rapports sexuels après un accouchement quand ce dernier a été lésionnel.

**I**l y a bientôt un an, une de mes amies devenait maman pour la deuxième fois. L'adage dit que les premières grossesses sont les plus difficiles, mais mon expérience professionnelle m'a appris que chaque grossesse a son lot de tracas qu'il est impossible d'anticiper. Pour preuve, bien qu'elle soit une personne extravertie et active, elle a ressenti le besoin de prendre du recul, son accouchement ayant provoqué d'importantes lésions.

Nous nous sommes reparlé il y a trois mois. Je vous épargne les détails confidentiels de nos échanges. Néanmoins, suite à son vécu, elle m'a sollicitée afin de sensibiliser autour de la reprise d'une sexualité de couple après un accouchement, précisément un accouchement lésionnel.

Dans un souci de clarté, j'entends par « accouchement lésionnel » tout accouchement au cours duquel la mère subit une lésion tissulaire, qu'elle soit spontanée (dans le cas d'une déchirure suite à la dilatation de l'orifice vaginal au niveau de sa commissure inférieure) ou d'origine chirurgicale



(comme c'est le cas d'une césarienne ou une épisiotomie. Une épisiotomie est une incision réalisée chirurgicalement au niveau du périnée lors de l'accouchement, afin d'agrandir l'orifice vaginal et faciliter la sortie du bébé).

Tout au long cet article, j'ai tenu à vous partager les cinq grandes étapes à franchir pour retrouver une sexualité de couple sereine et épanouissante, après un enfantement. Ces conseils s'adresseront à vous mesdames, ainsi qu'à votre entourage qu'il soit familial, médical, ou amical.

### 1 – Prendre le temps nécessaire pour la guérison

Quel que soit le type d'accouchement (par voie basse ou par césarienne), ce dernier s'accompagne souvent de blessures plus ou moins importantes qui doivent se refermer. Malheureusement, il n'existe pas de délai maximum de recouvrement. J'entends souvent des personnes (hommes comme femmes, voire des professionnels de la santé) dire « *après x mois normalement la femme doit pouvoir avoir un rapport sexuel avec pénétration* ». Eh bien c'est faux ! Une plaie refermée depuis plusieurs mois peut chez certaines femmes occasionner des douleurs. Encore plus au niveau de la vulve et du périnée qui sont des zones extrêmement sensibles.

Par ailleurs, avoir des rapports sexuels avec pénétration douloureuse (dyspareunie) peut engendrer des troubles sexuels de type vaginisme (une hypercontraction des muscles du périnée qui rend le coït douloureux, difficile, voire impossible).

À l'avenir, le sexe ne sera que source de stress.

Prenez le temps de cicatriser, laissez le temps aux plaies de se refermer et aux douleurs de s'estomper, sans vous fixer de date butoir.

### 2 – Prendre soin de soi et se retrouver

L'arrivée d'un nouveau-né mobilise beaucoup de ressources pour son développement et son bien-être. C'est un être dépendant, raison pour laquelle il fait l'objet de toutes les attentions.

Cependant, afin d'assurer l'équilibre de ce dernier, la jeune mère a besoin de

récupérer. Elle a besoin de repos, davantage de temps pour elle, dans le but de tenir son rôle plus efficacement.

De ce fait, en plus d'offrir des tas de marques d'attention et de cadeaux à ce petit bout, offrez-vous (si vous êtes la mère), ou offrez à la mère des moments de détente et de soins. Sollicitez autant que possible votre entourage, votre famille en vue de ne pas être isolée et ainsi glaner des périodes de répit durant lesquelles vous pourrez faire de la rééducation périnéale, des soins esthétiques, ou simplement recharger les batteries. Reprenez une activité physique douce, de la marche par exemple, seule ou en balades avec bébé.

Prendre soin de votre corps et de votre image vous permettra de continuer à vous sentir désirable et pas uniquement à vous voir comme une « mère », tel que c'est malheureusement souvent le cas. Une bonne image de soi est indispensable à une sexualité radieuse.

### 3 – Faire de la rééducation et des massages périnéaux

Le périnée est un ensemble de muscles allant du coccyx au pubis, qui entoure les orifices. Il permet de retenir les urines et les selles, et préserver l'élasticité du vagin. Durant la grossesse et l'accouchement, il est très sollicité. C'est pourquoi de nombreuses femmes, après un ou plusieurs accouchements sans rééducation périnéale, souffrent de fuites urinaires, de perte de sensation vaginale lors de la pénétration, voire de bêance vaginale.

Il est capital que vous rééduquiez régulièrement votre périnée, avec l'aide d'un kinésithérapeute spécialisé et/ou individuellement en vous aidant des exercices de Kégel, de manière à tonifier votre périnée et améliorer les sensations durant le coït.

Associé à votre rééducation, un massage vulvaire, surtout en cas de suture périnéale (suite à une déchirure spontanée ou une épisiotomie), est conseillé. À l'aide d'huile de coco ou de lubrifiant, il assouplira les cicatrices au fil du temps, vos muscles périnéaux. Vous retrouverez la sensibilité de votre vulve.

### 4 – Dès que possible, si possible, faire dormir bébé dans sa chambre

La présence d'un bébé au sein d'une chambre conjugale peut être un réel « *tue l'amour* ». Bien souvent, cela inhibe le désir de l'un ou des deux partenaires. Pour recréer une intimité de couple, dans la mesure du possible et le plus tôt possible, attribuez une chambre ou une pièce de repos à votre enfant, séparée de votre chambre conjugale. Par sécurité, munissez-vous d'un babyphone qui vous transmettra tous les appels de votre enfant. Votre chambre de couple doit demeurer le plus possible un cocon que vous partagez exclusivement avec votre partenaire.

### 5 – Commencer progressivement, sans pénétration

Je l'ai abordé précédemment, la pénétration peut s'avérer douloureuse après un accouchement. S'y adonner aussitôt s'avère souvent désagréable.

Commencez progressivement en excluant de prime abord le coït. Optez pour des caresses du corps, en amorçant par des zones non sexuelles puis des zones sexuelles.

Le sexe oral est une alternative au plaisir coital, ou encore la masturbation mutuelle. Ne lésinez pas sur les lubrifiants, aidez-vous de sextoys pour plus de confort et de plaisir.

Si la pénétration vous fait envie, commencez en douceur en introduisant un doigt, puis éventuellement deux doigts lors du prochain rapport. Ensuite l'intromission uniquement du gland du pénis de votre partenaire. Progressez lentement, passez à l'étape suivante si et seulement si l'étape actuelle n'engendre plus aucun inconfort, et ce jusqu'à ce que vous ne ressentiez aucune gêne lors du coït intégral. Le lubrifiant reste votre meilleur allié.

Enfin, prenez votre temps. Soyez patients, vous et votre partenaire. Retrouver une belle sexualité après un accouchement prend du temps, nécessaire pour vous familiariser avec les changements de votre corps, redécouvrir ce dont vous avez besoin en matière d'intimité et enfin le partager avec votre aimé en évitant des heurts physiques et/ou psychologiques. Vous l'avez constaté, chaque étape a son importance. •

# Barbara Cyrille

“Je suis très attachée à l'idée de démythifier la psychothérapie”

D'origine guyanaise et bretonne, Barbara Cyrille est ce que l'on appelle une **femme multipotentielle qui a exploré plusieurs univers** avant de revenir à ce qui a toujours vibré en elle : accompagner l'humain. Pendant plus de vingt ans, elle a été cheffe d'entreprise d'un restaurant cabaret situé dans les beaux quartiers de Paris à Montmartre et chanteuse. Devenue entrepreneure autour du soin et du bien être, elle est aujourd'hui psychopraticienne en psychothérapie et hypnothérapie.

#### Pourquoi avoir arrêté votre carrière d'artiste et d'ancienne propriétaire de restaurant cabaret ?

Parce que la vie m'a appelée ailleurs. Mon envie de contribuer autrement est devenue plus forte que le reste. J'ai senti qu'au-delà de nourrir et divertir, je voulais accompagner en profondeur, aider à réparer l'invisible. Et puis, j'ai aussi appris que j'attendais mon deuxième garçon. Pendant des années, j'ai eu une vie très active, passionnante, mais aussi intense, j'étais en cuisine, je chantais, je gérais tout en tant que cheffe d'entreprise, et je m'occupais de mon petit garçon. Mais il devenait difficile de porter toutes les casquettes avec deux enfants. Il a fallu faire un choix de cœur.

#### La COVID n'est absolument pas passée par là ?



Non, la COVID n'a pas impacté mon activité. J'avais vendu mon affaire en 2018, bien avant que la pandémie n'arrive. Ça a été un vrai changement de vie, car j'ai toujours évolué dans ce milieu. Mes parents m'ont transmis très jeune le goût de cette vie-là, et notre projet familial a toujours tourné autour de cette dynamique professionnelle. Il a donc fallu réajuster le rythme, passé d'une vie de nuit à une vie aux horaires plus classiques, d'une ambiance festive au programme TV du soir ! Beaucoup de clients fidèles, présents depuis des années, ont eu de la peine en apprenant notre fermeture, et certains ont regretté notre départ. Mais c'était une décision mûrement réfléchie, prise en famille, en conscience. Et pour revenir au COVID beaucoup m'ont dit que j'étais bénie d'avoir pris cette décision avant la

crise. Comme quoi, certaines décisions sont salvatrices, même si l'on ne comprend pas tout sur le moment. Pour moi, c'est exactement cela, écouter les signes, suivre l'élan juste et se faire confiance.

#### Avez-vous eu des regrets ?

Non, aucun regret. Quand une décision est alignée avec ce que l'on ressent profondément, on avance en paix. C'est une page tournée avec gratitude. Ce n'est pas du regret. C'est de la nostalgie parfois, parce qu'il y a eu tellement de moments incroyables. Des soirées folles, des anecdotes, des instants puissants, des clients fidèles, des tours de chant chargés d'émotion, et cette magie particulière d'observer des visages heureux, la tête dans leur assiette, en train de savourer, d'être là, vraiment. C'est plus un élan du cœur vers le passé. Teinté de douceur,

mais toujours avec le sourire. Il n'y a pas de douleur liée à ce choix. Seulement de la gratitude. Et cette sensation intime d'avoir vécu pleinement une époque. Et d'avoir su la laisser derrière soi, au bon moment. J'ai un regard particulier sur ce qu'est devenu le métier aujourd'hui. Il a énormément changé, j'ai vécu, je pense, la belle époque. Cette période fait partie de moi, elle m'a enrichie, forgée, j'ai eu une première moitié de vie extraordinaire, mais aujourd'hui, je suis là où je dois être. Et qui sait, peut-être qu'un jour, je réunirai les deux mondes !

**Pouvez-vous nous parler de votre reconversion, c'est quoi une psychopraticienne en psychothérapie et hypnotherapie ?**

Je suis aujourd'hui professionnelle en psychothérapie plus précisément psychopraticienne et praticienne en hypnose, spécialisée dans l'accompagnement des adultes, enfants et adolescents, en cabinet ou en visio. Je travaille sur des problématiques comme les deuils, les séparations, les burnouts, les traumas, les blessures émotionnelles, l'anxiété et les conflits familiaux. J'aide à restaurer l'équilibre psychique et émotionnel, en prenant en compte le corps, car pour moi, les deux sont indissociables. Je suis une professionnelle de la relation d'aide, formée à différentes approches thérapeutiques. Je travaille avec une approche intégrative, c'est-à-dire que je puise dans plusieurs outils de psychothérapie ainsi que dans l'hypnose pour m'adapter à chaque personne et à chaque histoire. Mon objectif est d'aider à apaiser les émotions, dénouer les nœuds intérieurs, sortir des schémas répétitifs, se reconnecter à soi et avancer plus librement dans sa vie. Je suis très attachée à l'idée de démystifier la psychothérapie : demander de l'aide, faire une thérapie, ce n'est ni un signe de faiblesse, ni de folie. Je souhaite que les mentalités évoluent sur ce sujet. Effectuer un travail sur soi, ce n'est pas renier sa foi, son éducation ou ses valeurs. C'est au contraire oser sortir du

silence, rompre avec les non-dits, les transmissions douloureuses, les cycles transgénérationnels, pour aller vers une vie plus apaisée, plus consciente. C'est un acte de courage, de responsabilité et d'amour envers soi-même.

**Quel a été l'élément déclencheur de ce changement ?**

C'est une combinaison d'envies long-temps mises de côté, de prises de conscience profondes et d'événements personnels. J'ai moi-même traversé des étapes de vie qui m'ont transformée, et je sais à quel point il est important d'avoir les bons outils, les bonnes ressources et les bonnes personnes sur son chemin. J'ai choisi ce métier parce qu'il me permet de transmettre, de soutenir et de voir l'humain se relever et s'épanouir. Devenir maman une deuxième fois m'a recentrée aussi sur l'essentiel. J'ai ressenti un besoin fort d'être utile autrement, de contribuer différemment. Depuis très jeune, j'ai toujours été cette oreille attentive, celle à qui l'on se confiait spontanément. On m'appelait « Coach », presque en plaisantant, mais avec le recul, c'était récurrent, presque évident. J'avais l'écoute. Il me manquait les outils. Les vraies bases. Les formations. J'avais déjà entamé un chemin autour du bien-être, et c'est ce fil que j'ai décidé de tirer. Ce qui m'a vraiment poussée à me lancer, c'est de côtoyer beaucoup de personnes et d'avoir cette prise de conscience que, malgré toute la bonne volonté du monde, les compétences et l'ambition qu'ont les gens, cela ne suffit pas si la santé mentale, émotionnelle et psychologique n'est pas alignée. Il me fallait donc offrir un cadre sérieux, structuré et professionnel. C'est ainsi que j'ai fait le choix d'apprendre, de me former, et de transformer cette écoute naturelle en accompagnement thérapeutique solide.

**Reprendre ses études n'a pas dû être chose facile, avez-vous des anecdotes à ce sujet ?**

Effectivement, ce n'était pas facile. Après avoir vendu le restaurant, je me suis

lancée dans le marketing relationnel autour du soin et du bien-être, une expérience incroyable. Puis j'ai voulu approfondir, revenir à ce que j'avais toujours voulu faire : être psy. Très jeune déjà, j'avais cette vocation. Alors j'ai repris mes études à 40 ans. Avec une activité professionnelle déjà bien remplie, deux enfants, c'était un vrai défi. Mais une aventure merveilleuse aussi. J'étais à fond et très concentrée. Mon mari m'a énormément soutenue, mes parents aussi. Je l'ai gardé secret, pour rester dans ma bulle d'apprentissage, sans pression extérieure. Je disais à mes enfants : « Maman retourne à l'école ! » Et pour moi, c'est un message fort, rien n'est jamais figé. Tout peut se transformer. Il n'est jamais trop tard pour réaliser ses rêves.

**Aujourd'hui, au lieu de nourrir et divertir les gens, vous les aidez à dépasser leurs traumatismes ?**

Exactement. Je les aide à se rencontrer eux-mêmes. À comprendre leur fonctionnement, à apaiser leurs blessures, à trouver des clés concrètes. On ne vient pas chez moi par hasard, on vient pour amorcer un changement profond, souvent initié par une souffrance, mais qui mène à un vrai mieux-être.

**Ce qui importe le plus pour vous, c'est aussi d'aider ?**

Oui, je travaille sur le bien-être global. On vient souvent me consulter pour des problématiques psychologiques, émotionnelles, et bien sûr physiques, car le corps et l'esprit sont intimement liés. Mais, de façon moins attendue, l'épanouissement financier fait aussi partie de cette équation. On croit souvent que les difficultés financières relèvent simplement d'un manque d'éducation budgétaire. En réalité, c'est bien plus profond, des mécanismes psychiques inconscients sont souvent à l'œuvre. Le style d'attachement, par exemple, influence énormément notre rapport à l'argent : Peur du manque, compulsions, difficulté à recevoir, à investir en soi, ou encore à se sentir légitime. ■■■

“ J'ai senti qu'au-delà de nourrir et divertir, je voulais accompagner en profondeur, aider à réparer l'invisible ”

Et l'enfance, l'histoire familiale, viennent souvent colorer cette relation à la valeur et à l'abondance. C'est pourquoi j'accompagne certaines personnes à se reconnecter avec leur valeur personnelle, et par la suite, cela transforme aussi leur lien à l'argent, parce que cela devient un levier d'épanouissement, et non plus une source de blocage.

**Comment se passent vos séances, avec des enfants par exemple ?**

Avec les enfants, je travaille en douceur, à travers des outils adaptés à leur âge. Jeux, dessins, contes, visualisations. Le lien avec les parents est aussi essentiel. C'est un travail d'équipe. L'enfant a besoin de se sentir en sécurité pour pouvoir exprimer ses émotions, son vécu, ses peurs. Chaque séance est unique, mais toujours dans une dynamique de confiance, de bonne humeur et d'écoute. Je ne fonctionne pas avec un cadre rigide et strict, le relationnel et la chaleur humaine sont mes crédos.

**À quel moment l'hypnose est-elle utilisée ?**

Quand les mots ne suffisent plus. L'hypnose permet d'aller parler à l'inconscient, de détourner les résistances, et de faire émerger des ressources intérieures. Ce n'est jamais forcé, je le propose si c'est pertinent et que la personne est ouverte. L'hypnose est utilisée dans plusieurs contextes : les blocages inconscients, les répétitions de schémas, les addictions, comme le tabac. Je travaille justement sur l'accompagnement à l'arrêt, le sevrage tabagique, pour une prise de conscience forte et libératrice. Le deuil aussi, pour débloquer ce qui reste figé. Les situations où il y a beaucoup de peurs, de doutes, de surcharge émotionnelle, etc. C'est un outil puissant, doux et accessible, qui permet de réactiver des ressources profondes.



**Est-ce obligatoire, ou peut-on faire sans, pour ceux qui seraient craintifs concernant cette méthode ?**

Non, ce n'est pas du tout obligatoire. L'hypnose est une possibilité, pas une obligation. Je m'adapte toujours à la personne, à son rythme et à son besoin. Certains préfèrent rester dans une approche verbale, d'autres sont curieux d'explorer. L'important, c'est le cadre de confiance et le respect du vécu de chacun. Rien n'est imposé.

**Quels sont les résultats et taux de réussite de vos accompagnements ?**

Les résultats dépendent de l'implication de chacun, mais ce que je vois souvent, c'est un apaisement rapide. Des prises de conscience puissantes. Des schémas qui changent en profondeur. Certaines personnes me disent : « J'ai fait en trois mois avec vous, ce que je n'avais pas réussi à débloquer en trois ans ». Ce genre de retour me touche beaucoup. Je ne prétends pas sauver qui que ce soit, je suis juste là

pour aider à remettre de la lumière là où il faisait sombre. Chaque personne est unique, mais ce que je peux dire, c'est que mes patients me disent souvent qu'ils se sentent mieux, plus apaisés, qu'ils comprennent mieux leurs réactions, qu'ils ont des clés concrètes à utiliser au quotidien. Il est aussi important de souligner que la thérapie n'est pas réservée uniquement aux périodes de mal-être. Elle peut être un véritable chemin de développement personnel, pour mieux se connaître, mieux se comprendre, évoluer, grandir intérieurement et approfondir sa relation à soi et aux autres. Ce que je vise, ce n'est pas une solution miracle, mais une transformation durable. J'accompagne, je guide et chacun fait le chemin à son rythme et pour moi, chaque mieux-être est une victoire. •

# MEGASTAR

Un humoriste d'origine ivoirienne :

1 2 3 4 5 6

COLÈRE VÉHICULE DE SECOURS	ASTRE DE LA NUIT ENTÉTÉE	SALE RONGEUR BOU- QUINENT	SE DIRE INNOCENT	EMBAR- RASSÉ FRUITS DU COCOTIER	AVER- TISSENT	SOLITAIRE QUI DURENT TOUJOURS	ENDROIT
→	↓	↓	↓	↓ 6 ↓	↓	↓	↓
SANCTION	→				VRAI		
BONS COPAINS	→				BOITE POUR LES LUNETTES PROTESTE		
ENTRE DO ET MI SOUFFLE LA BOUGIE	5		ÉTOURDI PROJETS UTOPIQUES				
BOULE- VERSÉS	PANNEAU D'ARRÊT ROUTIER PRESSÉS	MONNAIE FRANÇAISE PORTE DE SORTIE	MONNAIE FRANÇAISE PORTE DE SORTIE	AJOUTENT DU SEL RECIPIENT DE YAOURT	MÉLODIE HOMME DE CONFiance		PRONOM FAMILIER
TRÈS CULTIVÉE ABSORBE	→	4 COURTOIS AVION SANS PILOTE	→	→	↓		AUCUNE CHOSE
RÈGLE EN T POUR DESSINER	NE FAIT PAS LE TIMIDE VERBALE	→		LEADER ARTICLE PLURIEL	NOUVELLE LUNE EN ABREGÉ ATTACHAI		VITALITÉ
QUI NE CRAINT PAS LE DANGER	RÉPONSE NÉGATIVE DÉVÉTUeS	→		AGILE APPARENCE	→ ↓		3
PAYS D'OBAMA VENU AU MONDE	→		BESOIN ENFANTIN ATTRAPA	BON POUR LA SANTÉ GUETTE A SON INSU	↓	VOUS ET MOI COPIER	
COURTS MOMENTS DE SOMMEIL	→	RÈGLE DE DROIT	→	ETOFFE FINE ET BRILLANTE PENSEES	↓		RÉCIPIENT POUR LE CAFÉ
			↓ 1				
		ECRIT DE NOUVEAU REGAL DU CHIEN	→		FIT BOUGER SÉCRETION DU FOIE		
			↓		EMBRASSA SURPLUS DE CANTINE	→ ↓	2
		MISES À PLAT	→				
				DUPÉ	→		

*Beauté*  
*Portrait*



# Larissa Saman

## “Pour moi l'entrepreneuriat a été une évidence”

**En 2022, elle a tout quitté pour vivre de sa passion : la coiffure.** Après une première carrière de chef hôtesse chez France Télévisions Publicité, Larissa Saman a fait le choix audacieux de lancer Oholiba Beauty Hair. Une marque de produits capillaires et de mèches qui a pour vocation de sublimer les femmes.

Si « La reine du crochet » continue de coiffer, son ambition est ailleurs : développer son volet formation. Elle revient pour nous sur son parcours.

### Comment est née votre passion pour la coiffure ?

Elle a commencé très jeune par une crise de jalousie. Quand j'avais 12-13 ans, j'étais amoureuse d'un jeune homme qui se faisait coiffer par une fille. Quand je le voyais prendre un rendez-vous avec elle, j'avais chaque fois, un pincement au cœur. Il m'a dit : « si tu coiffais, je n'irais pas chez elle ». Ainsi j'ai voulu à apprendre à réaliser de très belles nattes collées. J'ai appris auprès de ma tante tous les soirs après l'école. Au bout d'une semaine, j'ai coiffé le jeune homme. Le résultat était catastrophique. Ca m'a donné envie de m'améliorer. Puis, j'ai commencé à coiffer mes amis à l'école pour me faire un peu d'argent de poche. Et la révélation s'est faite beaucoup plus tard à 18 ans.

### Que s'est-il passé à 18 ans ?

A 18 ans, j'étais maman et je travaillais chez Franprix. Il me fallait de l'argent pour élever mon enfant et pouvoir vivre à côté. Ainsi j'ai commencé à coiffer des jeunes filles. Je me suis rendu compte que ce que je faisais plaisait beaucoup et que j'arrivais à sublimer ces filles tout en leur redonnant confiance en elles. C'est devenu mon leitmotiv. A l'époque, on n'avait pas forcément les bonnes techniques, les cheveux n'étaient pas respectés et souvent cassés. On défrisait encore beaucoup les cheveux.

### Comment s'est fait votre rencontre avec le Crochet Braids, qu'est-ce qui vous a donné envie de vous spécialiser dans cette technique ?

Le Crochet Braids est arrivé en France en 2009. Je m'y suis mise en juillet 2012. A l'époque il y avait de nombreux rassemblements pour le retour au cheveu naturel. On regardait les blogs américains qui mettaient en avant le style afro que tout le monde recherchait. Un jour j'ai été contactée pour faire des crochet braids. Je n'y connaissais rien. Toute la nuit, j'ai regardé des vidéos sur YouTube pour apprendre. Une fois avec ma cliente, je m'aperçois que je lui fais mal alors je lui propose de travailler à ma manière avec une épingle à cheveux. Le résultat est très beau ! Pendant 11 ans, je vais conserver ma technique. Grâce à ma cliente qui a mis ses photos sur Facebook, j'ai eu de très bons retours, à tel point que l'on m'a surnommé « la reine du crochet ». J'ai donc continué dans cette voie tout en travaillant en parallèle pour élever mes trois enfants. En 2022, j'ai demandé une

rupture conventionnelle à mon employeur car en coiffant à temps partiel, je gagnais mieux ma vie qu'en travaillant à temps plein en CDI. J'avais la volonté de pousser plus loin mon expertise. Aujourd'hui je forme et j'aide d'autres coiffeuses à se lancer grâce au crochet braids.

### Et comment vous est venue l'idée de lancer Oholiba Beauty Hair ?

Oholiba Beauty Hair est arrivé en 2023. La marque est née de mes retour clients. 80 % de mes clientes souffrent d'alopécie et ont un important manque de confiance en elles. Elles ont peur qu'on ne les voit quand elles viennent au salon. Pour les aider, j'ai créé Kel'Pousse, une gamme de produits capillaires. Quelques mois plus tard, j'ai lancé ma première marque de mèches, les Azaria Twist. Les filles adhèrent. J'enchaîne avec une deuxième marque de mèches, Oria qui continue à prendre de l'ampleur.

### Comment sont nés les produits Kel'Pousse et à quelle attente ont-ils répondu ?

Ces produits capillaires faits maison existaient déjà et étaient le fruit d'une collaboration. Je les confectionnais, faisais le mélange. J'ai voulu passer à l'étape supérieure et suis partie à la rencontre d'un laboratoire sur recommandation. Il est situé en Ile de France, ce qui facilite la logistique. Je voulais des produits naturels qui correspondent à l'attente et aux besoins de ma clientèle mais aussi à la mienne car je suis également une femme noire consommatrice de ces produits. Je voyais que mes clientes avaient besoin d'entretenir ...

■■■ leurs cheveux naturels avant de poser leurs mèches. Or elles n'avaient ni les gestes ni les bons produits. Leur problématique : leurs cheveux secs. C'est pourquoi j'ai voulu prendre des produits qui soient naturels, bons pour les cheveux comme des huiles sèches qui pénètrent la fibre capillaire et qui associées à une crème hydratante permettent de conserver un cheveu beaucoup plus souple, plus malléable au fur et à mesure du temps. Je souhaitais apporter aux femmes une routine qu'elles pourraient faire au quotidien pour leur permettre d'agir sur la repousse de leurs cheveux. L'huile Kel'Pousse a pour but de stimuler la pousse des cheveux, donc de stimuler le flux sanguin et de permettre de relancer la pousse. À côté de cela, on a le shampoing, le masque, la crème hydratante adaptés à un cheveu sec. Tous les produits ont la même formule et sont composés d'hibiscus, de romarin, d'huile de Nigel et d'huile d'olive... Chacun répond à un besoin.

Ils sont de fabrication française. Était-ce important pour vos clients et pour vous-même qu'ils soient faits en France ?

Non, si j'avais pu, j'aurais préféré fabriquer en Afrique, parce que j'aime travailler avec mon continent. Je suis ivoirienne. Maintenant, fabriquer en France a aussi du poids, c'est chez moi aussi, et c'est synonyme de qualité. Ca rassure le client de savoir que le produit ne vient pas de Chine et qu'on a juste mis un étiquette dessus pour le vendre. Je me suis occupée de tout : du packaging comme du choix des actifs.

**Vous proposez des mèches synthétiques, à l'heure où le naturel a le vent en poupe, quels avantages ont vos mèches ?**

Le crochet braids a commencé avec des mèches synthétiques. La technique impose tous les mois de couper les nœuds sur lesquels reposent les mèches. On perd donc les mèches. Aussi, mieux vaut avoir des mèches synthétiques à un prix abordable. Aujourd'hui, on a sur le marché des mèches synthétiques de très bonne qualité qui offrent un rendu très naturel. C'est le cas de mes deux mèches, la Azaria et la Oria.

**Comment avez-vous trouvé votre fournisseur ? Créez-vous vos mèches sur mesure ? Qu'est-ce que vos mèches ont**

**de plus que les autres mèches synthétiques ?**

Elles sont fabriquées à la main en Côte d'Ivoire par des mères de famille. Un paquet de mes mèches Azaria de taille standard correspond à trois heures de travail. C'est ce qui permet à ces mèches d'être très souples, légères, et réutilisables jusqu'à trois fois. On peut les laver, aller à la piscine et à la plage.

**Sur votre site, vous donnez des conseils de pose et d'entretien pour chacune de vos mèches. Pourquoi était-ce important pour vous ?**

Aujourd'hui, il y a beaucoup de marques de mèches qui sortent et dont on ne sait rien. Les coiffeuses ne font que de la revente et donnent des conseils d'entretien standards. Avant de me lancer j'ai étudié la concurrence et j'ai souhaité donner naissance à des mèches que je maîtrise parfaitement. Grâce aux retours de mes clientes, je peux offrir aux coiffeuses qui utilisent mes mèches des conseils objectifs d'entretien et de pose.

**De plus en plus vous misez sur la formation...**

J'ai un studio de coiffure où je coiffe une centaine de personnes par mois, mais la vision de mon travail est en train d'évoluer. Je souhaite à terme arrêter de coiffer et développer la formation et mon site de e-commerce.

**“Je ne vend pas une mèche, je vend un sentiment de bien-être”**

**Qui sont celles qui commandent sur votre site ? Où se trouvent-elles ?**

Aujourd'hui, la France est le premier pays où je vends. Ensuite, il y a les Dom Tom. Je compte d'ailleurs bientôt aller sur place vendre directement mes produits pour éviter que mes clientes ne paient des frais d'expédition. J'expédie aujourd'hui dans toute l'Europe : en Espagne, Portugal, Finlande, Hollande, Belgique, Danemark. Mais aussi au Canada et aux Etats-Unis. J'aimerais conquérir le marché

américain. C'est un très gros marché !

**Mais c'est aussi un marché très concurrentiel, comment les séduire ?**

Nous, les femmes noires, sommes très friandes de nouveautés et de mèches qui vont sublimer notre coiffure. Aujourd'hui je suis la seule qui forme au crochet braids. Je joue beaucoup sur le visuel. Je ne vend pas une mèche, je vend un sentiment de bien-être. Je vend une beauté retrouvée. Quand j'ai sorti les Azaria, j'ai créé un mouvement de femmes. Désormais, on reconnaît mes mèches et je suis suivie sur les Réseaux sociaux par près de 200 000 personnes. Mes vidéos font souvent des millions de vues.

**Pouvez-vous me parler de la formation que vous proposez ?**

J'enseigne aux femmes ma méthodologie et ma technique qu'elles vont pouvoir rôder et ensuite monétiser. Certaines se lancent à temps partiel pour avoir un complément de revenus, d'autres souhaitent en vivre au quotidien en tant que technicienne de crochet braids. Je leur apprends à être sur les réseaux sociaux, à se vendre, à se mettre en valeur, et grâce à leurs vidéos, permettre aux femmes de ressentir le bien-être qu'elles distillent et devenir leurs clientes.

**Combien dure la formation ? Comment se passe-t-elle ? Est-elle en ligne ou en présentiel ?**

J'ai les deux formats. Je vais bientôt arrêter le format en présentiel qui prend beaucoup de temps. Pendant une journée mes élèves vont être coiffées, puis pendant un mois bénéficier de mon accompagnement avec des devoirs à rendre. Elles vont devoir coiffer d'autres personnes, me montrer ce qu'elles font, je vais les corriger et les aider à progresser. On a des cours sur un peu de tout, du Mindset, en passant par les réseaux sociaux jusqu'à l'URSSAF, aux déclarations pour qu'elles puissent se lancer pleinement. J'ai aussi une formation 100 % en ligne avec des modules en plus d'un accompagnement.

**Avez-vous des partenariats avec des salons de coiffure pour faire connaître vos produits ?**

Ce devrait être effectif en 2026. Je commence à mettre en place des partenariats avec les coiffeuses que j'ai formées. Elles



PAR GAËLLE HOUSOU

proposent à leurs clientes mes mèches avec lesquelles elles ont l'habitude de travailler. Mon ambition est de développer ces partenariats et d'avoir des magasins, des salons de coiffure avec qui je vais travailler.

**Vous avez mis en place un programme spécial, «ambassadrice», qui permet d'être récompensée en parlant de vos produits. Comment fonctionne-t-il ?**

Il a été mis en place il y a quelques mois. Pour l'instant, je ne communique pas beaucoup dessus. J'ai encore peu d'inscrits. Il permet aux filles de bénéficier de mèches moins chères en recommandant ma marque.

**Vous avez fait le choix d'être entrepreneur. Conseillerez-vous l'entrepreneuriat ?**

À 100 %. A condition qu'elles le ressentent parce que tout le monde n'est pas fait pour devenir entrepreneur. Si elles ont une idée qu'elles souhaitent mettre en avant je leur recommande. Dernièrement, j'organisais mon premier événement sur la confiance en soi. Ce qui est ressorti qui sont venues, c'est que beaucoup de filles avaient envie de faire des choses, mais ne se lançaient pas car elles avaient peur de se lancer. Lors de cette conférence, elles ont pu regagner confiance en elles et avoir des réponses à leurs interrogations. Pour moi l'entrepreneuriat a été une évidence. C'est la meilleure décision que j'ai prise. Et plus jamais je ne retournerai en arrière. Beaucoup se lancent, mais arrêtent très vite parce qu'elles n'ont pas cette fibre là, ce n'est pas leur truc. Mais quand on le ressent au fond de soi, il faut y aller.

**Dans votre formation, vous n'hésitez pas d'ailleurs à montrer les difficultés de l'entrepreneuriat...**

Avec mes clientes, je ne vends pas de rêve. Si j'en suis arrivée là, c'est que j'ai beaucoup travaillé. J'ai pleuré. J'ai crié. Je me suis énervée, je me suis fâchée. J'ai eu des fins de mois difficiles. Et pourtant, j'ai vécu ma passion. Parfois, j'ai été à deux doigts d'arrêter. J'ai commencé en comptant mes clientes et aujourd'hui, je suis capable d'en avoir 120 par mois. On m'invite aux États-Unis, en Israël et à Dubaï. Quand j'ai commencé il y a trois ans, personne ne me connaissait. J'ai procédé par étape. Et encore aujourd'hui ça reste dur, mais je sais que ça en vaut la peine.

**Vous avez récemment organisé un événement sur la confiance en soi. Pensez-vous développer ce type d'événement ?**

J'ai organisé cet événement grâce à mes clientes qui m'inspirent dans tout ce que je fais. Beaucoup ont un problème de confiance en soi. Moi aussi je suis passée par des moments de doute, où j'étais pas bien dans ma peau et ça s'est ressenti dans ma vie professionnelle. Aussi, j'ai pensé que c'était le moment de créer un événement qui s'appelle « Réveille ta lumière ». Je me suis entourée de femmes différentes: une neuroscientifique qui travaille dans la santé mentale et à une clinique sur Paris, une coach en développement personnel, une conseillère en image, une maquilleuse et une maman solo entrepreneure. J'avais besoin que toutes mes queens, comme je les appelle, puissent venir entendre ce message d'espérance pour pouvoir se donner un coup de boost et se relever. J'ai fait le premier événement le 28 septembre dans

un hôtel parisien sous forme de brunch. Cet événement a connu un beau succès et m'a poussée à en organiser un second qui devrait avoir lieu en février. J'espère pouvoir organiser ce type d'événement deux à trois fois par an.

**A quoi ressemblera le prochain événement ?**

Ce sera sur l'amour de soi, le fait d'être alignée... Je commence à tout mettre en place : créer un Instagram dédié, appeler un photographe, démarcher les sponsors et trouver des femmes qui pourraient m'accompagner. Ce sera sur une journée. La dernière fois, nous avions tablé sur 5 heures et nous étions toujours là 7 heures plus tard.

**Et justement, comment voyez-vous l'avenir ? Y a-t-il des choses particulières que vous aimeriez mettre en place et qui vous tiennent à cœur ?**

J'aimerais faire encore plus, apporter ma pierre à l'édifice, grandir et avancer avec mes clientes. Je me souhaite des jours radieux et du succès comme les Secrets de Loly de Kelly Massol. J'ai un message pour les femmes : c'est d'être belle, irrésistible, et confiante.

**Que faut-il pour vous pour être un bon entrepreneur ?**

Il faut de la passion, de la résilience et du courage. De la passion, parce que quand on aime ce que l'on fait, on n'a pas l'impression de travailler, même si souvent on travaille plus que les autres. De la résilience, parce que même après avoir chuté, on se relève. Peu importe ce qui se passe, quand on a une vision, on sait où l'on va. Et le courage, parce que quand on est courageux, on n'a pas envie d'arrêter. On va jusqu'au bout. C'est ce que je fais. ■

# **Paola Audrey Ngengue**

## **de Fashizblack au Club Aden, elle poursuit la voie du leadership afro-féminin**

Paola Audrey Ngengue incarne la **nouvelle génération de femmes afro-descendantes audacieuses et engagées**. Entrepreneure aux multiples casquettes, elle s'impose, à seulement 36 ans, comme une voix inspirante des industries créatives africaines, et un modèle pour de nombreuses femmes.

### **En quoi consiste le club Aden que vous avez fondé ?**

Le Club Aden est un club privé qui soutient le bien-être professionnel et personnel des femmes noires, principalement sur des problématiques liées à la carrière. Ses membres, âgées de 25 à 45 ans et pour la plupart diplômées de niveau master, occupent des postes à responsabilité dans des secteurs majoritairement masculins comme l'ingénierie ou la médecine. Beaucoup sont confrontées au syndrome de l'imposteur, ont du mal à négocier leur salaire ou manquent de confiance sur des postes de leadership. Nous les accompagnons en proposant des offres d'emploi en Afrique, afin d'aider celles qui souhaitent s'y ré-installer, mais manquent de visibilité sur le marché local. Nous réalisons une veille d'information sectorielle, diffusée également chaque semaine, qui couvre des domaines variés (tech, culture, etc.) et éditons une newsletter bimensuelle, Le Bon Piment, consacrée au bien-être mental et relationnel. Les membres peuvent aussi échanger via un groupe Telegram, accéder à un annuaire professionnel, et bénéficier d'un coaching personnalisé.

### **Paola en bref**

À 18 ans, elle cofonde Fashizblack, le premier magazine glamour consacré à la mode africaine et afro-descendante, devenant ainsi l'une des pionnières de la valorisation du style africain à l'international. En 2014, elle s'installe à Abidjan, pour contribuer au développement des industries culturelles et créatives du continent.

Tour à tour animatrice et productrice TV sur Canal+ et TV5 Monde, présentatrice d'événements pour M6 à Abidjan, rédactrice en chef du magazine Life, le principal média lifestyle de Côte d'Ivoire, et experte en communication, Paola Audrey a su multiplier les expériences et relever de nombreux défis.

Elle rejoint ensuite la fondation de la chaîne MTV, où elle pilote la diffusion de la série éducative MTV Shuga dans toute la zone francophone, avant de devenir directrice générale de Boomplay Côte d'Ivoire (2021-2023), l'un des principaux services de streaming musical en Afrique, concurrent direct de Spotify. À ce poste, elle supervise l'ouverture des bureaux locaux, le recrutement des équipes et les partenariats institutionnels avec notamment le ministère de la Culture.

Aujourd'hui, elle transmet son leadership afro-féminin à travers le Club Aden, un espace dédié à l'épanouissement et à l'ambition des femmes africaines.

### **Le club organise également des événements où toutes ces femmes peuvent se réunir ?**

Oui, tout à fait. Nous organisons régulièrement des dîners à Abidjan, qui permettent aux membres de se rencontrer dans un cadre convivial. En juin dernier, nous avons célébré le premier anniversaire du club Aden à Paris, un événement marquant qui a réuni près de 200 membres, en présence de Rokhaya Diallo.

Plus récemment, le samedi 8 novembre, nous avons tenu un événement à Paris consacré à la santé des femmes ; un sujet qui prend de plus en plus d'importance, notamment autour de thèmes comme l'endométriose ou les fibromes. Des médecins étaient présents pour répondre aux questions des participantes. Ces rencontres sont aussi des moments privilégiés de networking.

**Co-fondatrice d'un magazine de mode, animatrice et productrice TV, consultante en communication pour des marques et artistes, responsable de développement d'une série télévisée dans les pays francophones, directrice d'un service de streaming musical en Afrique. Les défis ne semblent pas vous effrayer. Passer d'un secteur à un autre, d'un métier à un autre : comment saisissez-vous les opportunités ?**

Les expériences me rendent plus pertinente, j'ai donc tout intérêt à les multiplier. Je suis aussi très lucide : je n'accepte une mission que si je sais que j'en serai capable. En revanche, je n'ai pas peur d'apprendre ; c'est même ce qui me motive le plus.

Je n'ai pas peur d'échouer non plus, car que l'expérience soit un succès ou un échec, j'en ressors toujours avec une nouvelle information, une meilleure

“**Je ne sais pas faire une seule chose à la fois, car je m'ennuie assez vite**”



compréhension. La nouveauté ne m'effraie pas ; elle m'attire.

Lorsque j'ai pris la direction d'un service de streaming musical, je n'avais jamais travaillé dans ce secteur auparavant. J'avais accompagné des artistes, bien sûr, mais là, j'ai découvert le monde de la data, les comportements d'écoute, et le profil de l'utilisateur ivoirien. Ce type d'expérience m'a rendue plus intelligente, plus stratégique et plus polyvalente.

**AMINA**

**Vous faites partie de ces «Repats», par opposition aux expatriés, ces Français d'origine africaine souvent bardés de diplômes qui décident de travailler en Afrique. Qu'est-ce qui vous a motivé à vous installer à Abidjan en 2014?**

À l'origine, je devais partir à Lagos, grande capitale africaine où le secteur du divertissement et du marketing est très dynamique. Mais entre-temps, j'ai reçu une proposition à Abidjan.

J'ai été recrutée par une agence de publicité pour superviser leurs activités digitales, avant d'être débauchée au bout d'un an par une autre agence, Voodoo. Je suis allée à Abidjan pour des raisons professionnelles, mais aujourd'hui j'y vis pour des raisons personnelles, car la qualité de vie me convient parfaitement. De plus, je continue de beaucoup voyager en Afrique et en France.

**À seulement 18 ans, votre âme d'entrepreneure s'est révélée lorsque vous co-fondez Fashizblack, un magazine glamour dédié à la mode africaine. Avec du recul, comment percevez-vous cette aventure à la tête du magazine pendant six ans?**

Je ressens beaucoup de gratitude. Cette expérience a été extrêmement formatrice, je n'aurais sûrement pas eu cette trajectoire ni l'occasion de toucher à autant de choses sans Fashizblack. C'était une expérience fondatrice. Je n'avais pas forcément conscience de l'ampleur du défi à l'époque, et tant mieux, car sinon je me serais peut-être découragée. J'ai beaucoup appris.

**Fashizblack était un magazine haut de gamme, dédié à la mode africaine, pionnier dans la presse française. Un défi notamment pour faire évoluer les mentalités au sein de l'écosystème et changer la perception des annonceurs et des marques sur la mode africaine. Cet aspect a-t-il été la difficulté la plus importante à gérer à la tête de ce magazine ?**

À l'époque, nos interlocuteurs n'étaient pas toujours très ouverts. Notre positionnement sur des marques premium et de luxe rencontrait de la défiance, voire un certain mépris envers ce qui venait d'Afrique. Mais le plus difficile a été l'aspect business en lui-même : faire comprendre notre vision aux investisseurs. C'est d'ailleurs cela qui a précipité la fermeture de la version papier, faute de fonds. Nous étions sans doute un peu trop ...

■■■ avant-gardistes... Comme beaucoup d'entreprises, nous avions besoin de trésorerie, pour notamment distribuer le magazine dans les grandes capitales d'Afrique, mais nous n'avons jamais trouvé d'investisseurs capables de comprendre le projet, la cible, et d'imaginer qu'il pouvait exister des riches sur le continent africain.

**Ce magazine est né d'un constat : le manque de contenus haut de gamme consacrés à la mode africaine et afro-descendante. Dix-sept ans après sa création, quel regard portez-vous sur l'évolution de la mode africaine et sur sa reconnaissance par les acteurs du secteur : annonceurs, investisseurs, directeurs artistiques, photographes, journalistes ? Si Fashizblack avait été créé aujourd'hui, auriez-vous reçu un meilleur accueil par ces acteurs ?**

Ça aurait été totalement différent, en effet ! Ne serait-ce que sur le contenu. En 2008-2009, il était très difficile de trouver du contenu mode africain de qualité, car nous n'avions pas les moyens d'envoyer des journalistes aux quatre coins de l'Afrique. Nous étions très dépendants des contenus en ligne. Aujourd'hui, les contenus, les événements, les comptes consacrés à la mode africaine ne manquent pas. On aurait également rencontré moins de difficultés pour trouver des annonceurs, car le message est désormais plus audible et la mode africaine bénéficie d'une meilleure visibilité. La mode africaine a beaucoup évolué ces dernières années, notamment sur le plan créatif. C'est une mode qui s'est décentralisée et qui s'est réappropriée ses propres codes. À l'époque, notre credo était déjà de ne pas limiter la mode africaine au wax. Aujourd'hui, ce n'est plus une problématique, puisque les trois quarts des marques africaines n'utilisent pas de wax, ce qui représente un vrai progrès.

Le vrai challenge demeure à deux niveaux : la distribution, notamment sur le e-commerce, et la confection. Il existe encore des problèmes de structuration, l'Afrique doit se doter d'usines et améliorer ses standards de production. Il y a encore du chemin à parcourir pour que les jeunes créateurs talentueux deviennent des marques à part entière.

**“ Les échecs ne définissent pas qui l'on est ! Les réussites comme les échecs sont instructifs”**

**Votre carrière est un exemple pour de nombreuses femmes. Quelle principale leçon avez-vous tirée de vos multiples expériences ?**

La principale leçon que j'ai apprise, c'est que les échecs ne définissent pas qui l'on est ! Quand on démarre, et encore plus quand on est perfectionniste, on a tendance à craindre l'échec, comme si c'était un point final et qu'après cela plus rien n'était possible. Avec l'expérience, j'ai compris que les réussites comme les échecs sont instructifs. L'échec ne signifie pas nécessairement avoir « raté » quelque chose : il peut s'agir de s'être trompé, d'avoir sous-estimé ou surestimé une situation... Dans tous les cas, il fait partie du processus d'apprentissage.

Il ne faut pas être effrayé par l'échec, car ça nous fait incontestablement grandir. La meilleure manière d'apprendre, c'est de faire. Je le constate dans mes séances de coaching : certaines femmes veulent tellement bien faire que la peur de l'échec les paralyse et les empêche de tenter quoi que ce soit. Elles se restreignent, passent à côté d'opportunités ou n'osent simplement pas essayer. Il faut démythifier le fait d'essayer. Les hommes, eux n'ont généralement pas ce problème. Même quand ils ne sont pas compétents, ils foncent sans hésiter. Mon conseil aux femmes est de sortir de cette posture d'humilité permanente, car elle les prive de nombreuses opportunités. Oser, tester, se tromper, apprendre... c'est ce qui fait avancer.

**Comment avez-vous personnellement intégré cette philosophie de vie ?**

Cela vient de mon expérience avec Fashizblack. En démarrant ma vie active par une aventure entrepreneuriale plutôt que par un emploi salarié, j'ai développé très tôt une capacité accrue à analyser mes actions. Je n'avais personne au-dessus de moi dans une

activité exigeante où je devais collaborer avec des acteurs professionnels, et j'avais tout intérêt à faire preuve de lucidité, en collaboration bien sûr avec mes associés.

Quand on est entrepreneur et qu'on veut faire évoluer son business, la critique constructive devient indispensable ; il faut constamment évaluer ce qui a bien fonctionné et ce qui doit être amélioré. Avec le temps, c'est devenu un réflexe automatique. Je réfléchis désormais comme une athlète : on ne peut pas passer à la prochaine performance sans avoir analysé la précédente.

Il ne s'agit pas d'être trop dure avec soi-même, mais pas trop conciliante non plus, sinon on ne progresse pas. C'est un travail d'équilibriste. Le fait de m'être habituée très tôt à m'évaluer en continu m'a énormément aidée à franchir des caps.

**Quelle est l'expérience dont vous êtes le plus fière ?**

Il y en a plusieurs. La première qui me vient à l'esprit, c'est lorsque nous avons réussi à lever 50 000 dollars sur internet en 2009 pour le magazine Fashizblack, ce n'était pas courant à l'époque et c'était un vrai exploit.

Plus récemment, c'est mon travail avec le club qui me rend le plus fière. Je vois chaque jour l'impact de mon coaching sur des femmes : elles font de meilleurs choix pour elles-mêmes, tant sur le plan professionnel que personnel. Par exemple, certaines n'osaient pas demander une augmentation, et grâce à mon accompagnement, elles ont trouvé le courage de le faire... et l'ont obtenue. Toutes ces micro-victoires que je constate chaque semaine me boostent et me rendent fière.

**Quel regard portez-vous sur le secteur des industries créatives et culturelles en Afrique francophone ?**

C'est un secteur à très fort potentiel, mais encore largement sous-exploité. Le principal enjeu aujourd'hui, c'est celui de la professionnalisation. Les institutions, qu'il s'agisse des autorités publiques ou des acteurs économiques majeurs, ne prennent pas encore suffisamment au sérieux les industries créatives et culturelles, alors même qu'elles représentent une véritable manne économique, en termes d'emplois,

de rayonnement et d'image pour les pays de la région.

Cette reconnaissance passe d'abord par la formation, y compris celle des décideurs, qui ne sont pas toujours sensibilisés à ces enjeux. Le secteur manque encore de structuration : il n'existe pas de véritable corporatisme ni de réseaux solides, contrairement à ce qu'on observe, par exemple, dans la tech.

Nous gagnerions aussi à renforcer les passerelles avec l'Afrique anglophone, qui est plus avancée sur ces questions. Longtemps considéré comme un marché fermé dominé par un trio – Afrique du Sud, Kenya et Nigeria, l'écosystème anglophone s'ouvre désormais davantage à la collaboration avec les pays francophones. C'est une opportunité pour développer les structures créatives francophones.

**Vous êtes une femme visionnaire, animée par la passion. Où aimeriez-vous être dans dix ans ?**

J'aimerais continuer à porter plusieurs casquettes, c'est ma manière de fonctionner. Je ne sais pas faire une seule chose à la fois, car je m'ennuie assez vite. L'un de mes grands projets, c'est d'écrire. J'aimerais devenir autrice : c'est une envie que je nourris depuis une dizaine d'années. J'avais coécrit un livre sur la mode africaine avec mon associé, mais aujourd'hui, j'aimerais rédiger des essais sur des sujets de société : les dynamiques relationnelles, la place des femmes, l'Afrique... La sociologie m'a toujours fascinée : analyser la société, observer les comportements, comprendre les structures, ce sont des sujets que j'aborde souvent au quotidien, notamment sur les réseaux sociaux.

Je me vois aussi travailler dans le domaine de la psychothérapie. Je vais d'ailleurs commencer une formation dès l'année prochaine, toujours dans cette logique d'accompagnement, pour aider les gens à aller mieux. Il existe de très bons praticiens, mais peu sont réellement formés aux spécificités culturelles des Afro-descendants notamment le rapport à la famille, à la réussite, ou à l'identité. Ce sont des aspects importants qui demandent une compréhension culturelle. Enfin, j'aimerais m'impliquer davantage dans la philanthropie et investir dans des startups africaines, pour soutenir



les nouvelles générations de créatifs et d'entrepreneurs.

**La psychologie est-elle toujours un tabou en Afrique ?**

Pas du tout ! j'avais co-animé une émission intitulée « Open » sur YouTube, consacrée à des sujets africains où je recevais souvent des psychothérapeutes, et ils sont débordés à Abidjan. Il y a une vraie demande, mais pas assez de praticiens pour y répondre. Les gens sont de plus en plus stressés y compris en Afrique, et prennent conscience de l'importance de leur santé mentale.

Cela dit, nous avons des problématiques très spécifiques chez nous. La nouvelle génération a moins de gêne à consulter un psychologue, mais certains sujets restent profondément tabous au sein

des familles. Dans mes coachings, les problématiques récurrentes chez les femmes concernent souvent les violences conjugales et familiales, et les relations toxiques avec les parents ou la fratrie. Beaucoup subissent un chantage affectif de la part de leurs proches, souvent lié à l'argent. Dans certaines familles, lorsqu'une femme réussit mieux que ses frères ou sœurs, cela crée des tensions profondes. Tout ce qu'elle dit, achète ou entreprend peut être perçu comme une provocation.

Mais dans nos cultures, il est très difficile d'en parler : on ne remet pas en question ses parents, on ne critique pas les aînés, le respect du droit d'aînesse reste très fort. Ce sont des réalités très présentes et elles rendent le travail thérapeutique nécessaire, mais aussi plus complexe. ■

# Maïram Sy

“ Nous sommes ce que nous pensons ”



Maïram Sy est née et a grandi à Étampes, en région parisienne. Très tôt, elle s'engage dans l'associatif, et l'humanitaire, notamment auprès de la Croix Rouge et se met au service du 115 à Paris, qui prend en charge les familles à la rue. À l'heure de faire un choix professionnel, elle rejoint l'armée qu'elle quittera pour soucis de santé. En 2017, elle intègre l'équipe du maire d'Étampes en charge des volets social et humanitaire. Puis devient maire-adjointe d'Étampes et, **en 2021, entre à l'Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT)**. Elle nous en dit plus.

## Qu'est-ce qui vous a poussée à vous engager dans l'armée de terre ?

Être engagée dans l'associatif n'est pas un métier en soi. Et ce qui ressemblait le plus à mes valeurs de discipline, de partage et d'échange, c'était l'armée. Je souhaitais aussi servir la patrie. Avant de rentrer dans les transmissions, je ne savais pas ce que c'était. J'ai aimé ce lien familial et solidaire et l'esprit de corps. Aller en Alsace était aussi un challenge. Cela m'a permis de couper le cordon familial. Malheureusement, j'ai dû arrêter l'armée suite à de soucis de santé et dans une volonté de rapprochement familial. Je sers encore en tant que réserviste. Aujourd'hui, à l'ANCT, je retrouve les valeurs républiques qui m'ont toujours portée.

## Comment avez-vous vécu ce passage à l'armée ?

Il y a malheureusement très peu de femmes engagées dans l'armée. Je craignais d'avoir des problèmes d'intégration, mais j'ai été très bien accueillie. C'est la raison pour laquelle je suis aujourd'hui encore en contact avec mon parrain et d'autres militaires. C'est toujours une fierté pour moi de revenir sur mon parcours.

## Qu'est-ce que vous a apporté l'armée pour la suite de votre parcours ?

De la rigueur et de la discipline, l'envie de se dépasser et bien sûr la connaissance de soi. Le public a de nous l'image de personnes assez carrées. J'ai appris le savoir-être et c'est ce que j'essaie de transmettre aux jeunes aujourd'hui. Si j'avais écouté mon entourage, je ne me serais pas engagée, mais c'était sans compter cette force familiale qui était présente.

## En 2017, vous devenez conseillère municipale en charge des quartiers, que faisiez-vous concrètement ?

Être élue nécessite un gros travail d'écoute. Il faut être présente auprès des habitants et répondre à leurs demandes. J'ai mis en place des permanences une fois par semaine. Je m'occupais des centres sociaux, qui sont des maisons de quartiers au sein desquels vous avez plusieurs pôles : animation, jeunesse...

## En 2020, vous devenez maire adjointe en plein COVID...

Oui, il m'a alors fallu m'adapter à un changement de paradigme total. J'ai dû accompagner les gens, répondre à leurs besoins sans avoir forcément de solution. Je devais aider les familles dans le besoin, et avec la crise, il y a eu aussi une explosion des violences conjugales. Nous avons dû mettre en place un numéro de téléphone dédié qui a très bien marché. Il a

fallu aussi occuper les jeunes. La période a été très compliquée. Certains ayant perdu leurs emplois, nous avons mis en place des paniers-repas.

## N'avez-vous pas ressenti en tant que politique de la violence dans cette situation extrême ?

Chacun voit la politique comme bon lui semble. De mon côté, je ne suis pas encartée. Si vous répondez aux attentes de la population, elle vous répondra en retour comme il se doit.

## Avez-vous une anecdote à partager par rapport à vos fonctions de maire adjointe ?

En tant que maire adjointe, je favorise l'économie sociale et solidaire afin que les différentes structures puissent communiquer ensemble. Cette solidarité que l'on ne trouvait peut-être pas avant, on peut la retrouver aujourd'hui. J'ai eu affaire à des personnes qui n'avaient strictement rien à manger. Pouvoir répondre à leur besoin est déjà beaucoup. Quand on rentre chez soi et qu'on a ce qu'il faut, on se sent utile. Il m'est arrivé de prendre des gens dans ma voiture et de les déposer au 115.

## S'occuper des autres pour vous est-ce une vocation ou cela fait-il partie des valeurs familiales ?

Je viens d'une famille nombreuse, au milieu de six frères et sœurs. Le côté humain et entraide vient de mon père. Pour autant je suis la seule à avoir suivi cette voie militaire et politique. Quand on coupe le cordon et que l'on se retrouve totalement seule, on est amené à avoir une vision complètement différente.

**Vous êtes désormais à l'ANCT, pouvez-vous nous parler de cette structure ?**

Mon engagement à la mairie et l'ANCT ne sont pas rattachés. L'ANCT a été mis en place en 2020 par l'état. À l'intérieur, il y a plusieurs programmes. Moi je suis à la direction du programme Action cœur de ville. Nous sommes une petite équipe de six personnes. Notre but est d'accompagner 245 villes moyennes sélectionnées sur des projets au niveau de la collectivité. Pour ma part, je m'occupe des partenariats et des relations institutionnelles. Nous avons également un programme « Petites Villes de demain » qui touche 1 600 petites villes et un autre « Ruralité et montagne » destiné aux petits villages. Chaque ville selon ses attentes et ses demandes va se retrouver dans le programme de l'ANCT. Nous sommes aussi sollicités par des acteurs qui ont des projets innovants sur une ville. On va tester le projet, voir à quelle hauteur il peut prendre forme et son intérêt pour la ville. Une fois la phase d'expérimentation passée, on essaie de déployer le projet sur les villes qui sont intéressées. Nous le valorisons à travers nos newsletters, mais aussi via les Réseaux sociaux comme LinkedIn.

**Comment l'avez-vous intégré ?**

J'ai passé des entretiens et j'ai été prise par rapport aux différentes expériences que j'ai sur le terrain.

**Est-ce qu'il y a des projets que vous accompagnez que vous aimez particulièrement ?**

Il y a une grande richesse dans les projets et je me retrouve bien dans ceux à vocation sociale et solidaire, dans l'accompagnement à la création d'épicerie solidaire. Il y a aussi des projets en lien avec la formation des jeunes. Avec la Covid, ils n'ont plus trop su ce qu'ils pouvaient faire comme métier.

**Vous continuez par ailleurs à exercer votre fonction de maire adjointe... N'est-ce pas difficile d'exercer toutes ces activités à la fois ?**

À la mairie, je suis en charge de l'économie solidaire, des familles et de la santé. C'est très prenant, mais quand on aime ce que l'on fait, on va jusqu'au bout. Je suis en général très présente lors des manifestations qui se passent le week-end.

Sinon, il y a des permanences du lundi au dimanche. Je peux me libérer quand j'ai besoin d'exercer mes fonctions. J'ai la chance d'avoir un maire et une direction avec lesquels je m'entends très bien.

**Vous avez également une autre casquette puisque vous êtes vice-présidente de l'association Cœur Tricolore.**

J'ai monté cette association avec un ancien colonel de la Gendarmerie qui est aujourd'hui réserviste. Notre but : apporter une autre image sur les valeurs de la république autour desquelles il y a de nombreuses polémiques, notamment à propos du voile. Nous voulons sensibiliser les jeunes sur ces valeurs en laissant une empreinte positive. C'est pour nous une obligation de transmettre les valeurs que l'on défend.

**Comment faites-vous pour les transmettre ?**

Je commence en général par parler aux jeunes de mon parcours et de mes expériences, ce qui me permet de retenir leur attention. Pour l'instant, je suis allée dans deux structures à Étampes et à Évry. Il y a une forte demande de la part des établissements. J'essaie d'expliquer en quoi mon parcours a fait de moi la personne que je suis. Je leur montre qu'une fille peut avoir de la détermination et aller jusqu'au bout. Qu'il faut aussi prendre du temps pour soi.

**Vous-même n'avez pas hésité à reprendre vos études...**

J'ai passé un Bac pro puis j'ai arrêté le lycée. Après mon entrée à l'ANCT, j'ai décidé de reprendre mes études et j'ai validé un double master de manager de cabinet et directeur de cabinet de la vie publique et politique de l'université de Metz. Je voulais montrer qu'il ne faut pas rester sur ses acquis et continuer à apprendre. C'était un challenge personnel, mais aussi l'occasion de me mettre au

même niveau de ceux avec qui je travaille qui sont issus de Science Po.

**Comment imaginez-vous l'avenir ?**

J'ai la chance d'avoir une expérience de terrain à l'échelle locale et j'aimerais travailler à l'internationale et mettre mes compétences acquises à l'ANCT au service de l'Afrique de l'Ouest sur des sujets similaires en tant que chargée de mission France Afrique. Faire le pont entre l'Afrique et la France, avoir un poste détaché à l'étranger.

Je suis quelqu'un qui vit beaucoup au jour le jour. J'essaie de me projeter. Je crois en l'univers et en la nature. Et je pense que cela va continuer comme cela.

Mon Message est : tout est possible si l'on essaie d'aller au-delà de ses acquis et qu'on ne se pose pas en victimes. La vie est un combat.

**Qu'avez-vous appris de toutes ces expériences ?**

Il est important de cultiver la connaissance de soi et la détermination, car nous sommes ce que nous pensons.

**C'est un mantra que vous avez développé à l'armée ?**

Une fois arrivée à l'armée, j'ai eu des pensées négatives. Je pensais que je n'avais rien à faire là, car beaucoup de personnes me disaient que ce n'était pas pour moi parce que j'étais une femme. J'ai eu un petit coup de blues en pensant qu'ils pouvaient avoir raison. Je me suis plongée dans un ouvrage, « la puissance de la pensée positive » qui m'a beaucoup aidée. Je continue toujours à lire des livres dans ce sens. Se connaître, c'est très important. Ce qu'on oublie d'apprendre à l'école. Pour autant, c'est un message qui passe puisqu'aujourd'hui nous avons des coaches dans tous les domaines. Le Covid a montré que le mental est très important. Cependant, les jeunes qui ont à disposition des formations en tout genre sont perdues et ne savent plus trop quoi faire dans la vie. Ils doivent se poser la question de ce qu'ils veulent et pourquoi. Pour ma part, j'ai toujours cru en ce que je faisais. Ainsi j'ai accouché 48 heures après avoir eu mon diplôme. On n'est pas un diplôme ni une couleur de peau, on est ce qu'on a envie d'être. Avec persévérance, on finit toujours par atteindre son but. •



**Fondatrice de l'épicerie AFK,  
dédiée aux saveurs africaines**

# Aïssatou Bodian

Après sept années passées dans le secteur bancaire, Aïssatou Bodian, alors âgée de 33 ans, ouvre en 2022 AFK, une épicerie fine africaine à Évry-Courcouronnes.

**Imaginée comme la boutique où elle aurait aimé elle-même faire ses courses**, Aïssatou, première entrepreneuse de sa famille, a osé sortir de sa zone de confort pour créer un espace mettant à l'honneur la richesse et la diversité des produits du continent africain. Sa mission : offrir une expérience client de qualité et faire découvrir ces saveurs à un public plus large. Rencontre.

## Comment est née votre envie d'ouvrir une épicerie fine africaine ?

J'aime dire que je suis la première cliente de mon épicerie. J'apprécie les bons produits et un service de qualité. Malheureusement, mes expériences d'achat dans les commerces afro food étaient souvent décevantes : vendeurs peu informés, produits peu frais, absence de traçabilité... J'ai donc décidé de créer la boutique dans laquelle j'aurais aimé faire mes courses : un lieu accueillant et inspirant, à l'image de la richesse de la gastronomie africaine.

## Comment avez-vous franchi le pas de salariée à cheffe d'entreprise ?

L'idée me trottait dans la tête depuis plusieurs mois avant que je ne prenne la décision de quitter mon emploi. Une fois lancé, tout s'est enchaîné : la recherche du local, des fournisseurs, des premiers clients... J'ai commencé à promouvoir AFK sur les réseaux sociaux, et le bouche-à-oreille a rapidement pris le relais.

## Quels types de produits trouve-t-on chez AFK ?

Nous proposons des produits qu'on ne trouve pas forcément ailleurs : des jus artisanaux, du chocolat issu de filières africaines, des tisanes et des fruits séchés. C'est un concept hybride, car nous proposons aussi des produits du quotidien, comme des fruits et légumes venus d'Afrique. En plus de l'épicerie, nous collaborons avec un traiteur pour proposer des plats cuisinés, afin de faire découvrir ou redécouvrir la richesse culinaire du continent.

## Quel bilan tirez-vous de ces trois premières années d'activité ?

Plutôt positif. Nous avons réussi à fédérer une belle communauté, notamment sur Instagram, et notre clientèle est très fidèle. Nous essayons de dynamiser le territoire, car Évry-Courcouronnes reste une banlieue lointaine de Paris. L'un de nos défis est donc de faire connaître davantage notre boutique et d'élargir notre clientèle.

## Quelle est la typologie de votre clientèle ?

Notre clientèle est plutôt mature. Il s'agit de personnes qui connaissent déjà les produits africains, mais qui souhaitent les consommer autrement, dans un cadre plus soigné, avec une meilleure expérience client.

Beaucoup apprécient également la valeur nutritive de nos produits, notamment ceux qui recherchent des alternatives sans gluten ou adaptées à certaines contraintes alimentaires comme le diabète.

Enfin, une dernière catégorie regroupe les amoureux des cuisines du monde, des curieux désireux de découvrir de nouvelles saveurs.

Aujourd'hui, environ 60 % de notre clientèle est afro ou antillaise.

## Vous êtes sur un secteur de niche, l'épicerie fine dédiée aux saveurs africaines. Quels sont vos défis à venir ?

Le principal défi est d'amener les consommateurs à adopter de nouvelles habitudes d'achat. Dans nos communautés, il existe



encore une forte culture du produit à bas prix, souvent vendu sans emballage, sans traçabilité ni contrôle de qualité.

Mon objectif est de changer cette perception, en montrant qu'il est possible et souhaitable de consommer des produits africains de qualité, bien présentés, traçables, et répondant aux mêmes standards que les autres commerces spécialisés.

C'est un travail de pédagogie, mais aussi de valorisation : faire comprendre que le savoir-faire africain mérite sa place dans l'univers de l'épicerie fine.

#### Qui sont vos fournisseurs ?

Nous collaborons avec une cinquantaine de fournisseurs : il s'agit soit d'indépendants comme nous, soit d'intermédiaires qui se chargent de sourcer directement les produits depuis l'Afrique.

#### Vous avez également un service de livraison. Quelle est la part de ce service dans votre activité ?

Nous livrons dans toute la France, et même dans certains pays d'Europe grâce à notre partenariat avec Mondial Relay. Aujourd'hui, notre boutique en ligne représente environ 20 à 25 % de notre activité. Cette part s'explique notamment par notre visibilité sur Instagram, où nous comptons plus de 16 000 abonnés. Cela permet à des clients qui ne vivent pas à proximité de notre boutique physique de commander facilement en ligne et de profiter, eux aussi, des saveurs africaines que nous proposons.

#### Quelle est votre ambition dans les prochaines années ?

L'un de mes objectifs dans les prochaines années est de dupliquer le concept, avec une ouverture d'une deuxième épicerie fine à Paris ou dans un autre département d'Île-de-France.

Ma mission reste la même : valoriser et démocratiser la gastronomie africaine, en mettant en lumière la richesse et la diversité de nos produits. Les produits africains ne se résument pas à des ingrédients exotiques : ils sont porteurs de saveurs uniques, de valeurs nutritionnelles

exceptionnelles, et d'un héritage culinaire encore trop méconnu.

#### Aujourd'hui, on revient à l'importance de prendre soin de soi, et cela passe aussi par une bonne alimentation. Pouvez-vous nous donner deux ou trois produits africains excellents pour la santé ?

Le premier, c'est le moringa. C'est une plante extrêmement riche en fer, en protéines et en antioxydants. On peut l'intégrer facilement dans l'alimentation quotidienne : dans des jus, des smoothies, des yaourts ou même dans des préparations. À l'épicerie, nous proposons d'ailleurs des cookies à base de moringa, ainsi que du moringa sous forme de poudre, de feuilles ou de gélules.

Le deuxième produit, c'est la poudre de baobab, qui se marie très bien avec le moringa. Elle est très riche en vitamine C, environ sept fois plus que l'orange. Comme la vitamine C aide à mieux absorber le fer, les deux produits sont parfaitement complémentaires. Le baobab a une saveur légèrement vanillée et acidulée, qui rappelle le pamplemousse. On l'utilise notamment pour préparer le jus de bouye, très populaire au Sénégal, à base de poudre de baobab, d'eau et d'un peu de sucre.

Et enfin, le fonio, une céréale ancestrale cultivée en Afrique depuis plus de 4 000 ans. Elle est naturellement sans gluten, riche en fer, fibres et acides aminés, et très digeste. En plus, c'est une culture écologique, car elle nécessite peu d'eau. Le fonio est une excellente alternative au riz ou au quinoa.

#### Quels sont les produits phares de votre épicerie fine ?

Nos cookies rencontrent un grand succès. C'est un produit plaisir que nous élaborons en collaboration avec une pâtissière. La deuxième catégorie la plus vendue, ce sont les fruits séchés, en particulier la mangue séchée qui est notre best-seller depuis l'ouverture. Nous proposons la mangue Kent, une variété naturellement sucrée. Elle est séchée à basse température afin de préserver tous ses nutriments, sans sucre ajouté ni conservateur.

Nos jus artisanaux connaissent également un bel engouement, notamment le jus de Bissap, une boisson emblématique de l'Afrique de l'Ouest, très appréciée pour son goût, sa fraîcheur et sa richesse en vitamine C.

#### D'origine sénégalaise, cadette d'une famille de cinq enfants, née en France, vous êtes la première de votre famille à devenir entrepreneuse.

Entreprendre n'était pas vraiment envisagé lorsque nous étions plus jeunes. Mon père a d'ailleurs été surpris lorsque j'ai quitté mon emploi bureaucratique pour ouvrir une épicerie dédiée aux saveurs africaines. Entreprendre est une aventure exigeante, souvent comparée à des montagnes russes, et cette image est totalement vraie : il y a de nombreux problèmes à résoudre chaque jour. Pourtant, c'est une expérience extraordinaire, et le retour des clients est tellement positif qu'il confirme chaque jour que j'ai fait le bon choix. •

# Tené Sidibé

“*L'année dernière, j'ai commencé à introduire dans mes recettes mes racines africaines*”

Après la Pâtisserie du coin ouverte en 2017, Tené Sidibé a lancé, en 2025, les Pâtisseries de Syssi. **Dans son atelier de Pantin, l'entrepreneure autodidacte réinvente les layer cakes** mêlant les saveurs de la pâtisserie traditionnelle française à la créativité anglo-saxonne. Des créations faits main, qu'elle distribue désormais chez Leclerc pour le plus grand plaisir des gourmands. Rencontre.



#### Comment est née votre passion pour la pâtisserie ?

Ma passion pour la pâtisserie date de mon enfance. J'ai toujours été la pâtissière de la maison. Enfant, je demandais de l'argent à mon père pour pouvoir créer des pâtisseries. Ce que j'aimais, c'étaient faire les gâteaux d'anniversaire. J'ai été influencée par les films de Disney où l'on voyait de gros gâteaux avec des glaçages coulants. Ça me donnait trop envie et je ne comprenais pas que nous n'en ayons pas en France. Le jour où j'en ai trouvé ici, j'ai goûté, et je n'ai pas aimé. C'était trop sucré. D'où l'idée de devenir spécialiste de ces layer cakes et de créer des gâteaux avec nos recettes françaises, tout en gardant le design anglo-saxon.

#### Quand avez-vous décidé d'en faire votre métier ?

C'est un concours de circonstances qui m'a poussée à en faire mon métier parce qu'au départ j'étais auxiliaire en crèche. À côté de cela, j'ai toujours fait des gâteaux, ce qui m'a valu un certain succès dans ma ville, Noisy-le-Grand. On m'en commandait tout le temps pour toutes les occasions, dont les anniversaires, soit une cinquantaine par semaine. Une fois, j'ai eu une commande de ma mairie qui a eu vent du succès de mes gâteaux. Ils m'ont proposée de m'aider si j'ouvrais une pâtisserie. Avec mon mari, on s'est dit : « pourquoi pas, on y va ! » C'était en 2016 et j'ai ouvert ma première boutique en 2017.

#### En 2017, vous faisiez déjà des layer cakes ou vous proposiez tous les types de gâteaux ?

Il y avait des layer cakes, mais ce n'était pas ma spécialité. Autodidacte, je proposais mes propres recettes, inspirées des recettes traditionnelles françaises. J'avais, par exemple un gâteau, le duo de mousse, qui avait énormément de succès. C'était un mariage de deux mousses différentes avec une génoise nature. En bas, il y avait une crème à base de mangue et fruits de la passion et au-dessus, une mousse à base de chocolat blanc et de coco. Je réalisais aussi des entremets et des Bavarois. Les layer cakes sont arrivés plus tard.

### Les layer cakes demandent-ils une formation particulière ?

Les layer cakes que je propose aujourd’hui sont mes propres créations et ne s’apprennent pas. D’ailleurs, je n’ai pas suivi de formation. Le problème du layer cake est que c’est un gâteau assez haut avec des couches épaisses. Il fait le double en taille de nos gâteaux traditionnels, entremets ou Bavarois qui sont des crèmes ou des mousses censées tenir en fines couches sur des gâteaux assez bas. Donc le challenge est de pouvoir créer des crèmes et des génoises légères qui tiennent en hauteur. Nous avons réussi et c’est ce qui fait notre succès aujourd’hui.

### En 2017, vous ouvrez votre première enseigne en région parisienne. C’était la Pâtisserie du coin. En 2019, une deuxième voit le jour, puis une troisième en 2021. Qu’avez-vous proposiez-vous ? Exclusivement des layer cakes ?

Pour la première boutique, je me suis inspirée du type de distribution et de vente de l’enseigne de gâteaux, la Romainville. La Pâtisserie du coin proposait des entremets, des tartelettes, des Paris-Brest, tout ce qui est tradition française. Un an après mon ouverture, j’ai décidé de me spécialiser dans les layer cakes, tout simplement parce que je voulais changer le design du gâteau traditionnel français. Je souhaitais garder le goût de la pâtisserie française héritée de mon enfance et proposer un gâteau à la décoration plus tendance, qui soit instagrammable. Une très importante clientèle recherche ce gâteau aujourd’hui. Mon objectif était qu’il soit accessible à tous les Français et qu’on ait ce côté design moderne qui change de ce qu’on a toujours eu : des gâteaux plats avec des petits fruits dessus. On est volontairement parti sur un modèle tape-à-l’œil qui fait penser que c’est un faux gâteau. Alors que c’est un gâteau fait à la main de A à Z. Aujourd’hui, vous avez fermé vos quatre boutiques pour vous consacrer exclusivement à la Grande Distribution... C’est exact. Gérer les magasins demandait énormément de temps et je voulais me consacrer davantage à la création. Depuis 2025, on est de retour avec les Pâtisseries de Syssi, qui sont la continuité de la Pâtisserie du coin. Notre approche est juste plus moderne, centrée sur la qualité des produits, sur la créativité, sur l’innovation et aussi sur la distribution, qui se fait uniquement via la grande distribution et en ligne.

### Comment avez-vous fait pour séduire la grande distribution ?

C’est la grande distribution qui est venue à nous. En 2021, j’ai travaillé avec un ancien pâtissier de Pierre Hermé. Il connaissait des commerciaux dans la grande distribution et tout de suite, quand il a vu les gâteaux qu’on proposait, ça l’a rendu fou et il les a appelés. On a démarré avec les enseignes Leclerc trois mois plus tard. Ça leur



permet d’avoir des gâteaux modernes, qui sont faits de façon artisanale.

### Tous vos gâteaux sont réalisés dans votre laboratoire de Pantin ?

Au sein du laboratoire de Pantin, nous sommes une équipe de quatre. Je suis assistée par plusieurs pâtissiers avec qui je confectionne les nouvelles recettes. Nous pouvons produire à grande échelle, car nous proposons peu de parfums et surtout une seule taille de gâteau.

### Comment avez-vous choisi votre nom, les Pâtisseries de Syssi ?

Ce nom est l’association du nom de famille de mon associée, Sy et du mien Sidibé. Le choix d’associer nos deux noms a une connotation très forte pour nous deux, parce que nous sommes très complémentaires. Mon associée est une gestionnaire hors pair, qui a une très grosse expérience dans la gestion d’entreprise et me décharge de la comptabilité, de l’administratif pour me permettre de me concentrer sur le côté opérationnel, créatif et organisationnel.



### Comment l’avez-vous rencontrée ?

Par un ami proche. Après la Pâtisserie du coin, j’ai fait une longue pause de six mois, je suis partie à l’étranger, en Suède. Je voulais continuer les Layer Cakes, mais je ne savais plus comment. De retour en France au mois de mars, j’ai un ami entrepreneur qui m’a poussée à relancer mon activité. Il m’a parlé de Bonco Sy et m’a proposé de m’associer avec elle. Ma réponse a été « non ». Je n’étais pas encore prête. Nous nous sommes quand même rencontrés et tous les deux ont réussi à me convaincre en quatre mois. Je ne regrette pas une !!!

## “Mon arme : faire goûter mes pâtisseries”

... seconde... Quand j'ai repris cette aventure, les grandes surfaces m'ont immédiatement recontactée pour travailler avec moi.

**Dès le départ le succès a été au rendez-vous. Vous êtes une des rares à ne pas avoir eu besoin de vous battre pour imposer vos produits...**

Je me suis quand même un peu battu. Mon arme : faire goûter mes pâtisseries. Quand j'ai été chercher des financements auprès de ma banque, je ne suis pas venue les mains vides. J'ai offert une part de mon gâteau au conseiller pour qu'il le mange devant moi. Il était prêt à dire « non » à ma demande de prêt, mais a préféré réfléchir. Je l'ai finalement décroché ! J'ai fait la même chose quand j'ai ouvert mon second point de vente au centre commercial de Paris Nord. J'ai fait goûter mon gâteau au directeur du centre commercial qui l'a tellement aimé qu'on a pu s'y installer.

**Parlez-nous de vos layer cakes. Ce sont des gâteaux pour les cérémonies, les anniversaires, quelle taille ont-ils ? Ce sont des gâteaux assez importants, non ?**

Nous nous sommes adaptés à la demande de la clientèle. En France, il y a des familles nombreuses, mais aussi des Français de souche, avec des familles plus petites. Aussi nous sommes partis sur un gâteau de 10/12 parts qui convient à tous.

**Vos layer cakes sont réalisés avec des produits de saison, sans arômes artificiels ni conservateurs. Pourquoi était-ce important pour vous de proposer un gâteau artisanal ?**

Au départ, j'ai créé mes gâteaux à mon domicile. Et le succès que j'ai eu, je le dois au fait que mes gâteaux sont faits maison. J'ai un devoir de transparence par rapport à mes clients qui m'ont toujours suivi et apprécient le côté authentique de mes gâteaux. Il n'y a pas de triche. On m'a souvent proposé des arômes artificiels, mais je n'en ai pas envie même si c'est moins cher parce que mes clients me font confiance. Ils savent en achetant mes pâtisseries qu'ils vont avoir un excellent gâteau, avec un bon rapport qualité prix.

**Combien de gâteaux proposez-vous sur l'année ?**

Nous fonctionnons par trimestre. Pour chacun, nous proposons quatre à cinq parfums. Pour l'été et souvent jusqu'à



l'automne, nous avons un layer cake mangue passion. En parallèle, nous proposons le Rafaello, qui est un gâteau au chocolat, plus adapté à l'hiver à cause de son côté réconfortant. Et nous avons nos classiques qui ne bougent jamais : le choco-noisette façon Kinder Bueno, le framboise chocolat blanc et le façon fraise. On peut les produire en toute saison, car ils sont composés de purées de fruits que l'on peut fabriquer en grande quantité et congeler.

**Avez-vous des gâteaux spéciaux pour les grandes fêtes de l'année ?**

Pour les fêtes, nous allons créer un gâteau entièrement au chocolat noir auquel on va ajouter un croustillant. Notre recette ressemble à celle du « Royal » avec une décoration de Noël. Pareil pour la Saint-Valentin, on va rester sur du chocolat que l'on va décorer avec des petits coeurs rouges. Il y aura aussi un gâteau pour Pâques. Puis le gâteau de l'été.

**Proposez-vous également des gâteaux aux saveurs africaines ?**

L'année dernière, j'ai commencé à introduire dans mes recettes mes racines africaines. J'ai fait le premier gâteau à base de fleurs d'hibiscus. Un mélange acidulé et mentholé qui me fait penser à ma mère. J'ai inséré cette préparation à mon gâteau en l'accompagnant d'une ganache chocolat blanc, très aérienne – qui va adoucir le peps de l'hibiscus – et d'une génoise nature. Je suis en train de réfléchir à un nouveau gâteau pour l'été prochain qui sera à base de maad, ce fruit sénégalais très populaire que l'on mange soit avec du sucre ou du sel. C'est un fruit très acide et il a un goût particulier que j'aime beaucoup. En Afrique de l'Ouest, on le mange beaucoup avec la mangue. Avec mon équipe, on réfléchit à une recette à base de maad, de mangue, et de crème pâtissière à la vanille.

**Quel est votre layer cake préféré et celui qui remporte le plus de succès ?**

Notre best-seller reste le choco-noisette façon Kinder Bueno. À l'intérieur : une crème pralinée amande-noisette. C'est la même crème que dans le Paris-Brest que j'adore. Ensuite, on va avoir une génoise chocolat, et un croustillant que l'on va retrouver dans le « Royal », recouvert d'un glaçage coulant, noir brillant au chocolat noir. C'est le même glaçage que nos bûches de Noël. Il a un cœur français et une décoration anglo-saxonne américaine.



### Combien de gâteaux confectionnez-vous par semaine et comment les livrez-vous ?

Nous confectionnons environ 350 gâteaux par semaine pour la grande distribution que nous livrons deux fois par semaine, souvent le matin très tôt à l'aide de nos camions frigorifiques. Une fois nos gâteaux réalisés, nous les mettons en surgélation, ce qui va permettre de les acheminer directement dans les magasins Leclerc. Dès qu'ils sont mis en vitrine, ils doivent être vendus dans les 4 jours.

### En dehors de la confection de layer cakes, vous proposez des ateliers de pâtisserie ouverts à tous, pouvez-vous nous en parler ?

Pour moi, la transmission est quelque chose de très important. Je suis à un stade de ma vie où j'ai envie de transmettre mon savoir-faire. D'autant plus que la palette de mes connaissances dépasse les layer cakes. J'ai toujours transmis au niveau de la famille, aux neveux, nièces et à mes enfants. Il fallait tout le temps qu'on passe dans ma cuisine pour faire tantôt des madeleines, un gâteau au chocolat ou un cake aux pommes. J'ai toujours eu cette envie de partage. Quand j'ai commencé à le faire sur mes Réseaux sociaux, j'ai été très suivie. Je suis rentrée dans l'influence culinaire. Le côté partage s'est encore développé quand j'étais en Suède. C'est un pays où l'on ne mange pas du tout de la même façon. Les Suédois sont davantage portés sur les gâteaux salés que sucrés. C'est ainsi que je me suis mise à préparer à mes enfants des gâteaux sucrés à l'image des « Prince », ou « des Savane ». Quand je suis rentrée en France, j'ai eu envie de faire découvrir mes recettes aux parents, qui pour beaucoup n'apprécient pas les gâteaux industriels. Je savais que cela allait aider de nombreuses mamans. Ça fait une activité le dimanche avec les enfants. Ce sont des recettes très simples qu'on arrive à préparer en grosse quantité et qui se conservent à température ambiante pendant deux semaines. Par la suite, j'ai eu une

proposition pour superviser des ateliers avec des autistes. Ça m'a plu.

### Vous proposez également des activités pour les personnes porteuses de handicap...

À côté de notre laboratoire se trouve la Fondation Falret qui aide les personnes porteuses de handicaps. Quand nous sommes arrivés, je les ai invitées à venir voir nos pâtisseries. Elles ont adoré. Je leur ai proposé de participer à nos ateliers afin de voir si elles veulent en faire leur métier plus tard. Une fois par mois, le mercredi, seul jour où l'on ne pâtisse pas, nous organisons des ateliers pour les associations.

### Proposez-vous aussi des formations en ligne sur les Réseaux sociaux ?

On a décidé de proposer une formation layer cake en présentiel. Ça reste des recettes un peu différentes de celles de mes gâteaux, mais je suis consciente qu'il y a beaucoup de personnes qui aimeraient pouvoir réaliser une fois dans leur vie ce type de gâteaux qui n'est pas simple à faire. Je ne vois pas cette formation comme quelque chose de concurrentiel. Au contraire, je pense que c'est bon pour notre image et en plus, j'aime beaucoup le faire.

### Apprenez-vous encore aujourd'hui ?

Tous les jours, je n'arrête jamais. Cela tourne en boucle dans ma tête et je ne peux m'empêcher de lire un livre de pâtisserie ou regarder des vidéos. Au moins trois fois par semaine, je fais des tests.

### Comment voyez-vous l'avenir ?

Nous avons cette vision de nous développer dans les grandes surfaces dans toute la France, puis en Europe et en même temps en Afrique. Parce que le layer cake est un gâteau qui peut s'exporter. •

# Marbré au Chocolat façon Rocher

Passionnée de pâtisserie, Tenè Sidibé commence par lancer la Pâtisserie du coin avant de se spécialiser dans **les layer cake**. À son retour de Suède, en 2025, les Pâtisseries de Syssi voient le jour. Pour les gourmands, **elle propose des gâteaux faits maison aux saveurs addictives**, qu'elle distribue dans les grandes enseignes d'Île de France.

## **Ingrediënten**

## MARBRÉ

Ingrédients pour le gâteau :

- 120g de beurre demi-sel pommade
- 150g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c. à café de vanille liquide
- 3 œufs à température ambiante
- 160g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100g de crème liquide
- 125g de chocolat noir

## GANACHE

150 g de chocolat noir  
150 g de crème liquide  
Noisettes concassées  
(quantité selon ton goût)



## PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
  2. Dans un saladier, fouetter vivement le beurre pommade avec le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
  3. Ajouter les œufs et la vanille, puis mélanger énergiquement.
  4. Incorporer la farine et la levure.
  5. Ajouter ensuite la crème liquide et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
  6. Diviser la pâte en deux parts égales.
  7. Dans l'une des deux pâtes, ajouter le chocolat fondu et bien mélanger.
  8. Verser les pâtes en alternance dans un moule à cake beurré et fariné : une couche vanille, une couche chocolat, une couche vanille, une couche chocolat, puis finir par une couche vanille.

9. Enfourner à 170 °C (chaleur traditionnelle) pendant 50 minutes.

# LA GANACHE FAÇON ROCHER

1. Dans une casserole, faire chauffer la crème liquide jusqu'à ébullition.
  2. Hors du feu, verser la crème chaude sur le chocolat noir placé dans un saladier.
  3. Mélanger à la spatule jusqu'à obtenir une ganache lisse et brillante.
  4. Ajouter les noisettes concassées et bien mélanger.
  5. Verser le glaçage rocher sur le marbré bien refroidi, en le recouvrant entièrement.
  6. Placer au frais pendant 1 heure avant de déguster.



## Vous êtes accro à... ?

## La pâtisserie ! Et plus particulièrement le chocolat

## Le Plat que j'ai honte d'adorer

C'est un plat africain : la soupe de tripes. La peau de mouton en fait ! C'est excellent !...

## Une astuce

Mon astuce, c'est de faire ce que l'on aime. C'est important et me permet de réussir la pâtisserie.

## Un rêve ?

Faire que dans le monde entier, on puisse avoir accès et manger nos gâteaux. Parce que nos layer cakes sont des gâteaux de partage, de solidarité. Ils représentent la famille, les proches. Et dans le monde dans lequel on vit aujourd’hui, on a vraiment besoin de se rapprocher des autres.

## Un secret ?

Je suis tellement accro à la pâtisserie, qu'une fois mes enfants couchés, je dévore les petits gâteaux de goûter que je fais pour mes enfants. C'est vraiment une drogue. Ce sont mes petits gâteaux cachés. Ça vient de mon enfance. Je ne suis pas la seule à avoir ce côté addict. Avec mes 12 sœurs, on a toutes ce même problème de manger en cachette des gâteaux. Il faut qu'ils soient trempés dans du lait. Parfois, on en fait même de la bouillie. Mon mari me dit que c'est dégoûtant, mais je n'arrive pas à m'en passer. •

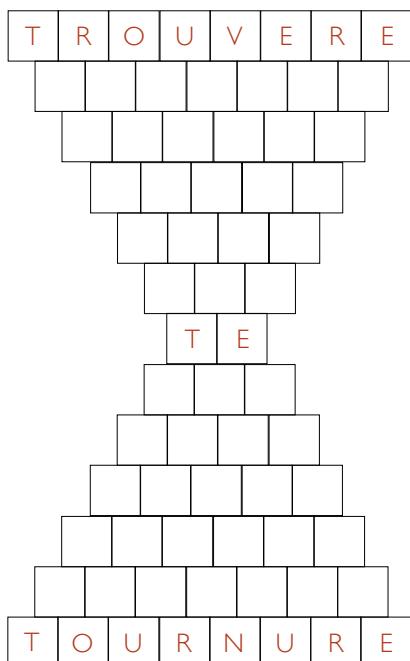
Liens utiles pour votre plaisir :

-  <https://lespatisseriesdesyssi.com>
-  **Les Pâtisseries de Syssi** 128 avenue Jean Jaurès, 93 500 Pantin
-  **Tél.** 06 70 85 01 84 •



## Le Sablier

Il suffit d'aller du mot **TROUVERE** au mot **TOURNURE** en passant par le mot **TU** en diminuant d'abord d'une lettre puis en augmentant d'autant. Sont toutefois interdits les chassés-croisés, les conjugaisons et les pluriels.



## Sudoku

Placez les chiffres de 1 à 9 horizontalement, verticalement et dans chaque carré. Un chiffre ne pouvant être écrit qu'une seule fois.

Moyen

	7	8	9		5	6	2	
4		9	8	6		7		5
5		6	3		7	8	9	
	3	1		9	8		5	7
2		5	1	7		9	8	
9	8		6		4	3		2
1		2		2	6			3
7	5		4		9	1	6	
8		4	5	3		2	7	

## Le mot en plus

Trouvez 7 mots de 7 lettres à partir des 7 mots de 6 lettres grâce à la lettre en plus. Un huitième mot de 7 lettres apparaît dans les cases du milieu dans le sens de la flèche pour aider à les découvrir. Sont interdits les conjugaisons et les pluriels.

1. PAVEUR + N
2. EPURER + I
3. MAITRE + C
4. CONGRE + S
5. RELATE + F
6. AMANTE + I
7. MASSER + A

▼

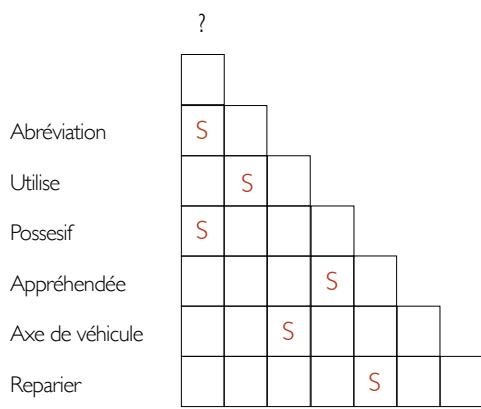
1.			V				
2.			E				
3.			R				
4.			G				
5.			L				
6.			A				
7.			S				

## L'escalier

Trouvez les mots suivant les définitions, grâce à une même lettre déjà placée.

Les lettres inscrites sur les six marches forment un mot qui ajouté de celle mystérieuse du haut en donneront un autre par la définition qui suit :

privée de sortie





**Roman photo**

# Un test pour mariage

**Thérésa:** Aziaka Philomène • **Victor:** Sery Fabrice • **Jenny:** Koudoufio Rebecca • **Magali:** Gadou Edwige Cynthia  
**Scénariste:** Kossouho Pie • **Photos & montage:** Évasion Communication • **Réalisateur:** Kossouho Pie

Ce samedi matin, Victor, un jeune cadre d'entreprise, fait son jogging habituel.







Puis, son téléphone portable se met à sonner...



Victor raccroche son téléphone et soupire un long moment.



D'accord mon cheri! Je prends des sushis en venant pour le déjeuner. Ça te dit? Ah! Super! J'ai envie de passer toute cette soirée avec toi... Ok?

D'accord! Moi, je prendrai le vin en rentrant...

Houm! Quelle vie que cette vie amoureuse que je mène! Une vraie catastrophe faite de défilé de belles femmes qui rivalisent de charme et de coquetterie!



Mes week-ends ne riment qu'avec belles femmes, bon repas, jambes en l'air et après... Ouste! Puis, un autre soir, une autre fille, puis, une autre, et encore, une autre...



Jenny est l'une des trois copines attirées de Victor qui espère qu'un jour, il va l'épouser.



Elle aurait pu être un bon parti pour moi. C'est vrai! Mais avec son caractère trempé, ses humeurs massacrantes et sa jalousie excessive... Oh! Non!



Hum! Avec Jenny comme épouse, ce serait vraiment la meilleure façon de se mettre la corde au cou... et c'est vraiment le cas de le dire!



Hum! Je préfère encore épouser ma charmante petite Magali! Elle est fraîche, belle, sensuelle, subtile et assez pimentée. Juste mon modèle de femme. Ayihaa!



Mais je ne peux pas parler un centime sur elle. Je ne lui fais aucune confiance. Elle est d'une ambition démesurée et veut accrocher ses habits, là où sa main n'arrive pas... Surtout, ne lui parlez pas de fidélité! Elle n'en a cure... Mais je l'aime fort aussi...



Et pourquoi pas Téresa? Houm! Elle, c'est une autre histoire. Ha! Ma pucelle épicee. Véritable fleur de juvence. Une sacrée coquine qui sait vraiment ce que faire l'amour veut dire... Je l'aurais épousé sans réfléchir... mais...



Un autre jour, c'est Téresa que Victor invite à dîner...





Et après, au salon de beauté pour se faire pouponner...



Enfin, ce week-end, Victor invite Magali, sa 3<sup>e</sup> copine.





Ce jour, lorsque Magali est venue voir Victor...



Après avoir écouté ce que ses copines ont fait de son argent, Victor se met à réfléchir.



C'est pourquoi, Victor continue de réfléchir pour comprendre les motivations de ses « femmes ». Il lui faut désigner qui des trois a réussi le test de mariage. Magali! Certes a investi l'argent et obtenu un bon retour sur investissement. Cela fait-il d'elle la meilleure? D'après vous, qui a réussi ce test?

**FIN**





# La ruée vers le changement ou Les signes qui ont le vent astral en poupe,

**Verseau, Bélier, Gémeaux, Lion : voici ceux qui vont être soutenus par les planètes de changement :  
Pluton, Uranus, Saturne.**



## LA RÉVOLUTION INTÉRIEURE



Pluton, la planète des remises en question se place sur les tout premiers degrés des Verseau ; Pluton symbolise la destruction pour reconstruire et aller de l'avant. C'est une force

qui balaie tout sur son passage pour refuser des situations devenues insupportables. C'est la planète d'une prise de conscience qui recadre toutes les contraintes paralysantes. C'est une force qui va.

Et les natives et les natifs du début de ce signe vont pouvoir s'emparer des moyens que propose Pluton pour opérer le grand tournant de leur vie. Ils ont un atout maître pour leur avancée avec une autre planète : Uranus, celle des révolutions intérieures en bon aspect de Pluton puisqu'elle se situe au début des Gémeaux, signe d'air, comme le Verseau. Profitez donc de ce bel alignement des planètes pour secouer les bonnes énergies de tous les changements. Amour, Santé, Travail.... Période de changement positif : début juin, début mars, début décembre. Patience début février, fin juillet... 2026 sera une année fondatrice pour toutes les initiatives du premier décan.



## UNE COMBATIVITÉ MAÎTRISÉE

Mars, planète phare du Bélier, installe les natifs de ce signe à la pointe de toutes les batailles. Premier signe du zodiaque qui annonce le printemps, le bétail s'engage sur tous les rings des luttes et des défis. Fonceur, impulsif, c'est une force de conviction pour atteindre ses objectifs. L'année 2026 annonce un changement de stratégie, car Saturne, la planète du temps et de la rigueur

va séjourner durant 2 ans chez le Bélier avec Neptune, l'astre des illusions, mais aussi des inspirations collectives. La majorité des Béliers s'obligerà

à réfléchir à deux fois avant de passer à l'action. Plus de maîtrise des enjeux, réflexion plus élargie. Ces atouts seront soutenus par Pluton en Verseau, en bon aspect, qui donnera de l'ampleur aux nouvelles qualités de patience et d'endurance à tous les natifs du Bélier. Et, même si les efforts devront être soutenus, c'est la condition même pour réussir ce défi. Avec ces aspects, les nouvelles naissances de 2026 et 2027 donneront à ces natifs des profils de lutteurs aguerris qui sauront saisir les enjeux de la valeur temps et non des combats trop vite engagés et intempestifs.



## UN ESPRIT PLUS AIGUISÉ



C'est Uranus, la planète des imprévus et des brusques changements qui va séjourner pendant sept ans dans le signe des Gémeaux pour traverser les 3 décans. Mais Uranus ne sera pas le seul à faire régner son influence en 2026. Les retournements de situations seront largement tempérés, et dans le bon sens, car d'autres bons aspects surgiront d'autres signes. Un bel aspect durable viendra du Verseau, en harmonie avec le signe des Gémeaux, tous deux signes d'air. C'est, en effet, le puissant Pluton qui va impulser des changements profonds pour les premiers décans des Gémeaux. La dispersion intellectuelle des Gémeaux sera davantage canalisée vers des projets, des idéaux constructifs et de longue haleine. Ils sauront se concentrer sur ce parcours échappant ainsi aux multiples centres d'intérêt qui les accaparent souvent au détriment d'un projet bien ancré et d'avenir. Et le rigoureux Saturne, dans les premiers degrés du Bélier, viendra en renfort pour donner du temps au temps. Ajoutons

# la prudence a tous les étages ? ce sont, pour la majorité des signes de feu ou d'air.

aussi Neptune, planète des intuitions, également située au début du Bélier. En une seule année, les premiers décans des Gémeaux verront des transformations importantes se produire dans leur vie et ce signe que l'on dit printanier sera plus ancré, dans les réalités du présent pour nourrir un parcours d'envergure.

## LION 23 JUILLET AU 23 AOÛT

### VIVE LE RÈGNE SANS PARTAGE



l'élegance, de la créativité et des amours. 2026 va fertiliser ce terrain avec les aspects positifs venant d'un autre signe de feu : le Bélier avec Saturne et Neptune. C'est le premier décan qui rafle la bonne mise surtout dans les projets axés sur les efforts (Saturne) et de l'inspiration (Neptune). Des projets souvent investis dans la création avec Neptune, l'ami des artistes, des comédiens, des chanteurs, etc. Souvent, les lions trouveront des appuis de personnes expérimentées (Saturne). Autre atout bienvenu avec Uranus (les changements, les appuis) venant des Gémeaux. Revers de cette pluie de soutiens, un opposant rigoureux : Pluton dans le Verseau, contrariant les lions dans le secteur des contrats. Mésentente avec le partenaire ? Égocentrisme écartant toute possibilité de coopération ? Le lion aime régner en maître, exposer ses certitudes, redoute les contradicteurs. S'il arrive à surmonter cette faille, les portes du succès seront plus ouvertes d'autant que les bons aspects du Bélier et des Gémeaux seront dominants dans cette future progression. Dates clés : Avril 2026, juin 2026, décembre 2026. Le signe régnant du zodiaque pourrait être aux avant-postes de ses désirs.

### Prudence pour les signes du taureau, du cancer, de la balance, de la vierge

## TAUREAUX 21 AVRIL AU 20 MAI

### UNE AMBITION REMISE EN CAUSE



Le taureau est le signe qui apprécie simplement les plaisirs de la vie. 2026 offre au taureau une protection bienvenue grâce à la planète Jupiter placée dans le signe du Cancer, où le sens de la famille protectrice prend toute sa place. C'est l'atout principal du Taureau en cette année 2026, car les autres aspects lui réservent des combats qu'il ne craint d'ailleurs pas. Et, le principal point critique apparaît, d'abord pour le premier décan, c'est Pluton en aspect inamical dans le Verseau : c'est le secteur du travail qui va susciter de fortes remises en question... sur l'estime de soi, sur une image un peu dégradée au sein d'une équipe où la concurrence se double d'hostilité. Tenace, le Taureau craque rarement, car sa force, c'est une obstination... de Taureau ! Sa bouée de sauvetage, c'est Uranus en Gémeaux qui peut lui inspirer une stratégie plus souple, caractéristique du Gémeaux. Mais pourra-t-il se décider entre la souplesse qui n'est pas sa première vertu et sa ténacité qui est son moteur ? D'autant qu'il aura à cœur de vouloir s'accrocher avec deux planètes en Bélier, sa maison des épreuves, où se situent Saturne, s'accrocher sur la durée, et Neptune qui peut brouiller la vision de la réalité, en s'imaginant que les problèmes disparaîtront comme ils ont surgi. Ce qui ne sera, hélas, pas le cas, car c'est parti pour durer... Néanmoins, des opportunités surgiront en mars 2026, en juin, en juillet...

## CANCER 22 JUIN AU 22 JUILLET

### DE LA PROTECTION CONTRE LES EMBUCHES

2026 braque deux planètes contre les premiers décans du signe. Saturne et Neptune en Bélier, se relaient pour créer des blocages en particulier dans le secteur professionnel. Blocages qui freinent une juste perception de la réalité des enjeux financiers au travail ou le risque de les ignorer. Néanmoins, Uranus venant des Gémeaux et amical, atténue les retombées négatives avec un état d'esprit moins contraint. Grâce



préoccupations professionnelles. Sur un plan plus personnel, les natives de ce signe songeraient à un agrandissement du foyer avec de futures naissances, car le signe du Cancer est aussi le signe de la natalité. D'autres éléments de changement incluent des projets de déménagement... Prudence, il faut miser d'abord avec le temps, voire plus tard, du moins pour les premiers décans. 2026 marque, en effet, pour ces derniers une exigence de patience, voire d'endurance principalement dans le milieu professionnel. Période bleue : mi-mai mi-juillet, mi-septembre, mi-novembre. Période grise : mi-janvier, fin mars, mi-octobre, mi-janvier.

## BALANCE

23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

### FREINS FINANCIERS



Bélier qui s'opposent à toute appréciation réaliste des questions financières. Emprunt mal engagé, endettement répétitif, contestation d'héritage ? La Balance, réputée pour son besoin de mesure voire d'équilibre, traverse lors de cette période, des démarches laborieuses, des rappels de compte, etc. Ce n'est pas un climat qui convient à la Balance adepte de la sérénité. Toujours visés, les natifs du début du signe. Quelques apaisements viendraient du signe ami : les Gémeaux qui, avec la planète Uranus (les changements), procurerait un appel d'air bienvenu avec conseils, soutiens, appuis, etc. Et, ce n'est pas le seul réconfort : en Verseau, Pluton, planète financière, en bon aspect ouvre aussi un bel appel d'air. Soutiens affectifs, conseils judicieux de gestion et autres allégements. La Balance n'est donc pas totalement démunie face à ce passage délicat. Périodes utiles en 2026 : Fin janvier, fin mai, début lion, période de prudence : fin mars, début décembre.

à Jupiter, planète éminemment protectrice, car elle séjourne en Cancer en 2026, les natifs peuvent espérer une relative protection de leurs

## VIERGE

24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

### IMPRÉVUS PROFESSIONNELS



Le sixième signe du zodiaque est celui de la santé et du travail. Les natifs de la Vierge ont de multiples talents et

une modestie qui les met rarement en valeur. La Vierge est aussi le signe de l'analyse dans tous les domaines : diététique, scientifique, comptable, artiste, etc. Et un perfectionnisme de bon aloi. C'est la fin du signe, proche du début de la Balance, qui est exposée à l'opposition des deux planètes en Bélier, Saturne et Neptune. À l'instar de la Balance du premier décan, ce sont les aspects financiers qui sont fragilisés : contrats mal étudiés, engagements précipités, et les questions d'héritage sont aussi présentes. Saturne constitue un blocage et, en compagnie de Neptune, les illusions modifient la perception de la réalité. Le secteur professionnel est aussi concerné avec les imprévus propres à Uranus en Gémeaux en mauvais aspect : ce sont les premiers décans de la Vierge (21 au 30 août) qui y sont exposés. Changement brusque de poste, mutation non désirée, etc. Les surprises désagréables se succèdent, mais le sens de l'adaptation des Vierge correspond à leur qualité intrinsèque. Période de prudence fin mars 2026, début juin, fin août. Seule éclaircie pour les troisièmes décans de la Vierge : Jupiter dans le signe du Cancer apporte des soutiens familiaux et amicaux.

### Des aspects discordants pour les sagittaire, les capricorne, les scorpions, les poissons

## SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

### DES AMOURS ET DES IMPRÉVUS

Le Sagittaire, signe de feu et neuvième signe du zodiaque, signe l'ouverture d'esprit et une certaine chance. En 2026, c'est le premier décan (21 novembre/1<sup>er</sup> décembre) qui recevra le plus d'aspects. Une influence dynamique soufflera depuis le signe favorable du Bélier, signe de feu amical, grâce aux planètes Saturne et Neptune. Elles symbolisent pour l'une la durée et pour l'autre une atmosphère romantique, car c'est le secteur des amours qui va faire vibrer les Sagittaire. Coup de foudre durable ? Impression d'avoir rencontré le partenaire idéal ? Les espoirs sont permis, mais un gêneur vient ajouter sa note perturbante : il s'agit de la planète Uranus, celle des imprévus, située en Gémeaux, la maison des contrats pour les Sagittaire. Si le cœur répond présent, l'indécision prédomine avec des décisions de dernière minute qui peut contrarier les meilleures projets. Pourtant,



Pluton en Verseau, en harmonie avec le Sagittaire va encourager les plus indécis et Jupiter, planète de la légalité s'installe en Lion, autre signe de feu, pour réconcilier les amoureux. Août 2026 sera une période de félicité pour ceux qui auront su se décider. Autre joli mois : Fin mars 2026 amplifie les rencontres. Hésitations ou

reculades, peut-être provisoires, en juin 2026.

## CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

### DES FREINS A SURMONTER

Signe de terre, le Capricorne est le signe de l'ambition méthodique et réfléchie sur le long terme.



Le temps est l'outil des natifs et la planète qui les gouverne, Saturne, les mène lentement mais sûrement au sommet de leurs ambitions. En 2026, cette ascension se heurte à un stop

auquel il faut se soumettre avec les planètes Saturne et Neptune, situées en Bélier et en aspect hostile pour le premier décan du Capricorne (21 décembre-1<sup>er</sup> janvier). Il faut compter néanmoins avec Pluton en Verseau, en aspect favorable qui allège ce ralentissement, dans la maison des finances. Il semblerait que les planètes hostiles en Bélier affectent en priorité le secteur du foyer où la morosité s'installe, voire une certaine négligence dans l'état des lieux. Signe réaliste, le Capricorne sait prendre son temps (qui est son allié) et faire en sorte de s'adapter au mieux en gardant les pieds sur Terre. Autre appui, celui d'Uranus en Gémeaux qui allège le quotidien professionnel. La planète Jupiter, en Cancer, se trouve à l'exact opposé du troisième décan dans le secteur du couple, voire des associations : prudence dans les engagements et les signatures de contrats. Les mois de février, mai, juin et septembre amènent quelques éclaircies bienvenues.

## SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

### REMISE EN QUESTION

Huitième signe du zodiaque, le Scorpion est doté d'une telle force intuitive, de régénération que lui est attribué l'identité du phénix qui renaît de ses cendres. Cette année, c'est le premier décan (21 octobre 1<sup>er</sup> novembre) qui sera exposé à ce pari existentiel : repartir du bon pied. En effet, un aspect hostile est engagé par Pluton,



la planète symbolique du Scorpion, qui en 2026, s'est installé en Verseau. Ce signe est le cinquième secteur du Scorpion,

secteur des amours, mais aussi de la créativité et aussi des enfants. Les plus concernés sont ceux qui appartiennent au secteur artistique : comédien, chanteur, musicien, etc. Ils devront faire face à des changements inopinés et c'est leur capacité d'adaptation qui sera décisive pour refaire surface, y compris pour les affaires de cœur. En revanche, le troisième décan (11 au 20 novembre) recevra le soutien de Jupiter dans le signe ami du Cancer avec un avancement professionnel. Mais Uranus en Gémeaux en opposition risque d'atténuer cette protection par des imprévus permanents. D'autres aspects positifs soutiennent encore le troisième décan avec les planètes Saturne et Neptune, entre Poisson et Bélier. Il est fort possible que de nouvelles amours pointent dans leur destin. Périodes fastes : fin mars, fin juillet et fin novembre.

## POISSON

20 FÉVRIER AU 20 MARS

### UN TOURNANT MARQUANT ET PROTÉGÉ



Dernier signe du zodiaque, le douzième signe est marqué par le don de la compassion, de la spiritualité et de la religiosité. Le symbole représente deux poissons, avec deux têtes inversées signifiant une réalité

duelle qui aspire les natifs vers une ampleur mystique, un idéalisme ou vers un esprit de sacrifice. En 2026, ce signe sera occupé par Saturne pour les troisièmes décans (11 – 20 mars) ainsi que par Neptune, la planète qui gouverne ce signe et symbole du dieu océanique. Ce sont des responsabilités nouvelles, des choix déterminants et existentiels qui, avec Neptune et Saturne, peuvent mener vers une sorte de prise de conscience majeure collective ou spirituelle. Pour de nombreux natifs, cela pourrait représenter un tournant majeur. Cet aspect est bien accompagné avec la protection de Jupiter, qui gouverne les Poissons, et qui sera installé dans le signe ami du Cancer. Quant au premier décan (21 février 1<sup>er</sup> mars), plus allégé, s'il bénéficie d'un bel aspect de Pluton (prise de conscience) en Verseau, il devra faire face aux imprévus ou à une relative instabilité notamment liée au foyer. Pour 2026 de jolies périodes : début mars, mi-mai, mi-juillet, mi-novembre. Prudence début juin et début septembre. •

# Les Secrets de Loly



# CURLY not sorry\*



\*FIÈRES DE NOS BOUCLES

\*\*DES PRODUITS COMPOSÉS À 96% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE