

ALL PEOPLE MAGAZINE

N° 32

GRÂCE ENGOANG

Une femme qui ose!

Business
Combien gagnent les influenceurs sur les réseaux sociaux?

Plus

6
Personnalités à suivre en 2020

new year
new challenge
new me





BOUTIQUE GRACEFULL



 mandyog

LA PENSÉE DE LA DIRECTRICE DE PUBLICATION

Cela peut sembler être du vu et du déjà vu, mais à chaque début d'année, on ne peut s'empêcher de vouloir être une meilleure personne pour l'année à venir.

La résilience de l'homme se cache insidieusement dans cette unique volonté et prière d'aspirer à se bonifier. Parce qu'au fond de nous, on souhaite plaire, faire plus de bien, vivre mieux, avoir une conscience légère, en gros avoir une vie exemplaire et irréprochable.

Nos challenges, comme nous, grandissent. Ils se font plus pressants, plus aboutis et plus adaptés au fur et à mesure que nous prenons de l'âge. Certains sont tellement grands qu'on se demande comment les réaliser.

Mon conseil : une pierre à la fois, un jour à la fois, avec une armée de patience à contenir au fond de soi. Difficile à faire, mais n'oubliez pas que Rome ne s'est pas fait en un jour. Chers lecteurs, il n'est jamais trop tard pour vous souhaiter le meilleur pour cette année, ou du moins ce qu'il en reste. Nous avons de plus en plus d'influences à nos portées, des hommes et des femmes comme nous, avec des peurs et des joies, mais surtout avec une volonté de fer de s'accomplir. Notre mission, elle est bien de vous faire connaître ces gens d'exception, et des fois de vous permettre de les rencontrer pour que chacun réalise qu'il suffit d'un Oui pour commencer à écrire la suite de son histoire.

Restez avec nous, et ensemble nous franchirons les obstacles de la vie.

Dieu nous accompagne.

Mandy Og.

“ Il suffit d'un *Oui* pour commencer à écrire la suite de son *histoire*.

UNE FEMME QUI OSE !



COUVERTURE

- 06 GÉNÉRATION GABOMA
Personnalités à suivre en 2020
- 24 PORTRAIT
GRÂCE MANUELLA ENGOANG,
Une femme qui ose !
- 42 SOCIÉTÉ
#VRAIEFEMMEAFRICAINAINE

COMME D'HAB'

- 03 LA PENSÉE DE LA DIRECTRICE
DE PUBLICATION
- 04 SOMMAIRE
New Year, New Challenge, New Me
- 05 LA NOTE ÉDITORIALE
- 58 E-ÉDITO

LIFESTYLE

- 06 GÉNÉRATION GABOMA
Top 5 des personnalités à suivre
- 12 CULTURE
- 13 MUSIQUE
- 14 HOMMAGE *Kobe Bryant*
- 17 ADORE
- 36 DIGITAL *Loic Kapitho*
- 46 DÉCO *Cosy Home par Kelly*
- 52 SEXE *Y'a t-il un langage d'amour*
- 54 LBV *Apéro time dans la capitale*
- 56 FOODIES

BEAUTÉ

- 44 BEAUTÉ *Vive les Naturalistas*

MODE

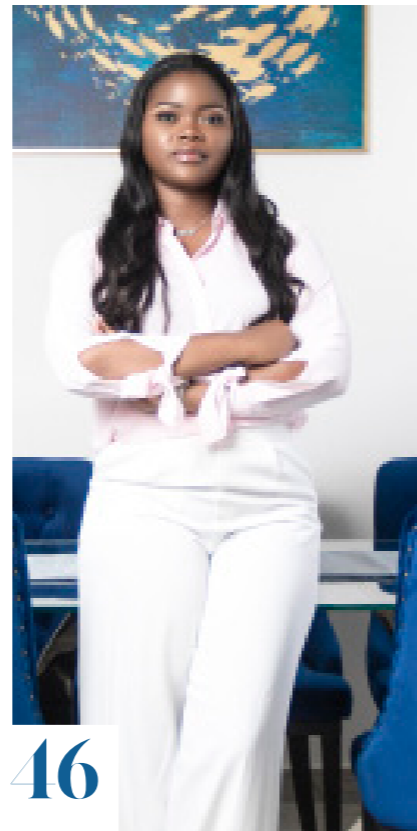
- 40 MODE *Retour sur le succès Kay & Rose*
- 38 ÉDITO *Gracefull, Accessoires*

MONDE

- 18 BUSINESS *Influenceurs*
- 22 ÉCOLO
- 38 SANTÉ *Comprendre les maladies mentales*

CONTRIBUTEURS

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à ce numéro.
MRS.G, TATY K., MISS B., CEE MCK8, LINDSAY KADJIDJA, LE BLOG DE CHEY, LETISHA SKINCARE, NOËLLE ULMINA, MIKAIL, FREDDY MOUSS, SALOMÉ MZB, SHINE PHOTOGRAPHIE, PAOLA (EBONY), MRS KEN'S.



NOTE ÉDITORIALE

new year challenge new me

En Afrique, il n'est jamais trop tard pour souhaiter un HAPPY NEW YEAR !

Si 2019 était une bonne année pour vous, je souhaite que 2020 soit encore meilleure. Une année de renouveau, remplie de challenge, de détermination, de passion et de foi en vous: gardez votre vision de départ comme objectif et n'en démordez pas. Quant à nous, notre vision, chez AY People Magazine est de vous donner un canal, une voie d'expression, celle d'inspirer et d'éduquer nos lecteurs. Nous avons à cœur de rappeler qu'à travers le magazine, nous voulons faire rayonner l'ambition Gabonaise et au delà, celle d'une Afrique regorgeant d'espoir. Cette vision, nous la partageons avec notre invité en couverture, un coup de coeur: **Grâce ENGOANG**, une femme remarquable, époustouflante de l'intérieur comme de l'extérieur. Une entrepreneure avec de nombreuses facettes, une philanthrope discrète: "une femme qui ose"!

Toutefois AY People Magazine, c'est aussi des coups de gueule, comme celui du hashtag ou mot-dièse #Vraie-FemmeAfricaine qui ouvre à nouveau le débat sur la condition de la femme africaine sur le continent. Une façon juste, je crois, de célébrer le mois de la femme sans une pointe d'hypocrisie. **NEW YEAR - NEW CHALLENGE - NEW ME** est je crois encore, une devise, un hommage à cette année 2020.

Mrs G.



“ Nous voulons faire rayonner l'ambition Gabonaise et au delà, celle d'une Afrique regorgeant d'espoir.

@africanidealists



@lbvloveuse

LA CHRONIQUE DES CONFINÉS

Avec l'annonce de la mise en place d'un confinement presque mondial, la population a vu comme un arrêt, une pause sur sa vie sociale. C'est désormais sur les réseaux sociaux que l'on vit.

Le confinement booste la créativité des internautes; on se connecte pour partager, pour rire mais aussi pour se serrer les coudes. Tous les Dimanches, Caroline Sitault aka LbvLoveuse reçoit deux invités en live sur son compte Instagram. Une belle pensée pour ceux qui confinent ! En effet, le confinement peut être vu comme une occasion de travailler sur ses projets, une réflexion sur son avenir professionnel. Les invités de LbvLoveuse? Des femmes, entrepreneures pour la plupart, issues de différents secteurs, qui partagent leurs expériences. Un sacré coup de pouce pour les entrepreneur(e)s en devenir! Petit point sur ce Live avec l'animatrice.

Ton live est presque devenu le rendez-vous du Dimanche pour les internautes Gabonais. T'attendais-tu à cette effervescence ?

Le premier live a fait le buzz mais je pense surtout que l'effervescence est venue du choix de mes invités. Melissa, Kelly et Amiel sont des influenceuses notoires qu'on ne présente plus. Elles drivent beaucoup de monde. À mon avis les prochains lives seront moins buzzmatiques mais l'idée reste la même : Inspirer et Impacter. Depuis petite, j'ai toujours rêvé de faire un métier « utile ». Médecin, avocat, ingénieur agronome, ces métiers m'ont toujours attirés car en les exerçant vous pouvez sauver des vies au sens propre comme au sens figuré. Aujourd'hui, j'essaie de rattraper ce rêve. Mes lives ont pour but d'aider les personnes qui veulent se lancer ou qui ont déjà des business. Je suis convaincue que la liberté qu'offre l'entreprenariat n'a pas de prix et que les bénéfices qu'on en tire peuvent complètement changer une vie.

Ta cible est exclusivement féminine ou t'adresses-tu aux deux genres?

Aux deux genres mais ma fibre féministe prend toujours le dessus. Les abonnés avec qui j'interagis sont essentiellement des femmes. C'est donc tout naturellement que je m'oriente vers des thématiques qui les touchent. Toutefois, les hommes ne sont pas exclus bien au contraire, lors du premier live nous avons d'ailleurs parlé du rôle primordial qu'ont les hommes dans la vie des femmes qui souhaitent entreprendre tant il est difficile de réussir sans eux.

Quels sont les critères de sélection de tes invités?

Les seuls critères: la pugnacité, la résilience. Je suis profondément convaincue que les plus grandes success stories nous viennent de personnes qui font preuve de persévérance et qui savent rebondir après un échec. C'est ce genre de femmes qui m'inspirent et que j'admire. Je ne suis pas sensible au crédit de notoriété. Je peux inviter des femmes entrepreneurs suivies par 1K ou 100K abonnés, peu importe. Ce qui compte c'est l'énergie qu'elles dégagent et comment elles la transmettent.

Tu prends tes lives très au sérieux. Te vois-tu un jour devenir animatrice à la TV et toucher une plus grande audience?

Très honnêtement j'adorerais avoir mon talk-show quotidien, à la Oprah Winfrey ou Ellen Degeneres à la fois sérieux mais avec des brins de folie. J'aime être sur un plateau, en direct. C'est palpitant. Ce serait aussi l'occasion pour moi d'aborder les problèmes de société qui touchent et tiennent à cœur aux gabonais comme les abus, les incestes, l'homosexualité, les maladies, la politique, les harcèlements, les maladies etc... Pourquoi ne pas ensuite déboucher sur la création de contenu audiovisuel dédiés aux femmes Africaines et le rendre disponible sur une plateforme de streaming? L'idée est entrain de germer dans ma tête, l'avenir nous dira.

Une question nous trotte dans la tête, ce live continuera-t-il après la crise sanitaire que nous rencontrons ?

Très bonne question. Le plus dur c'était le premier Live. J'étais stressée et soucieuse de ne pas intéresser l'audience. Le pas étant franchi, je me sens désormais à l'aise avec l'idée de faire des directs. Cependant, Lbvloveuse ne décide pas sans ses abonnés. Ils sont mon baromètre. Ma boussole. C'est eux, ou plutôt elles devrais-je dire, qui me motiveront ou non à continuer après le confinement. Tout ce que je peux vous garantir c'est qu'avec ou sans Live, Lbvloveuse vous réserve des projets à venir palpitants. J'ai hâte de vous les présenter. Vivement la fin du Covid 19 pour lancer tout ça !

Une marque de soins capillaires Made In Gabon, entièrement pensée par Maïka BITEGHE, une jeune Gabonaise passionnée par le cheveu afro.

Si vous avez un lien avec le Gabon ou ses environs, la marque Boucles et Frisettes ne vous est sans doute pas inconnue. Découvrons l'univers chic et tendance d'une spécialiste du cheveu crépus, frisés et indisciplinés, engagée pour le retour au naturel.

Boucles et Frisettes

Comment vous est venue l'idée de créer une marque de produits pour cheveux naturels, à l'heure où les perruques et mèches sont en vogue?

Boucles et Frisettes est parti d'un besoin personnel. Je vivais à Montréal et j'avais déjà des cheveux crépus depuis 10 ans. Lorsque je revenais au Gabon, je ramenaient des produits de l'étranger. Au bout de 2 ans, je me suis rendue compte qu'en terme de logistique c'était très compliqué car je ne faisais pas confiance à une marque que je n'avais pas testée au préalable. Beaucoup de mes confrères et amis ramenaient eux aussi des produits de l'étranger à cause de la fiabilité et des habitudes. Je me suis donc dit : pourquoi ne pas créer une marque gabonaise, qui répond aux normes internationales ? Une marque qui serait tout autant efficace que les produits achetés à l'étranger ? J'ai décidé de me lancer dans cette aventure et c'est ainsi que Boucles et Frisettes a vu le jour.

NTEM, LOLO, et KOMO sont quelques noms de produits de votre gamme, quel est le message que vous souhaitez faire passer à travers votre métier?

Mes produits portent des noms de lacs et fleuves de chez nous. Boucles et Frisettes est une marque 100% naturelle et bio. Elle est constituée, pour ce qui est des crèmes et beurres, de 50% d'eau, élément indispensable pour avoir un cheveu sain. Pour représenter cette quantité d'eau contenue dans nos produits, nous avons donné des noms des fleuves et lacs du Gabon. Et pour une raison d'équité et de patriotisme, nous sommes assurés de mettre un nom de

fleuve et lac par province. Les 9 provinces sont donc bien représentées et chaque Gabonais peut s'identifier à la marque. Nous avons également pour ambition d'exporter nos produits et d'ouvrir des succursales à l'étranger. C'est vraiment par esprit de patriotisme que nous nous sommes dit que ce serait notre stratégie commerciale et une belle visibilité pour le pays. Le message que je veux faire passer à travers cette marque est qu'au Gabon, nous pouvons fabriquer des produits de qualité 100% naturels. Nous souhaitons encourager les gens à consommer du bio et du naturel car ses produits ont été conçus et développés pour les femmes noires et métisses. Par ailleurs, c'est aussi une forme d'encouragement à l'endroit de ces femmes qui ont décidé de consommer ou de revenir au naturel, en mettant à leur disposition des éléments de qualité qui marchent.

À votre avis, Nappy Hair, un simple mouvement capillaire passager ou un véritable moyen de revendiquer et mettre en lumière notre identité par le biais de cette mode?

Le retour au naturel est un mouvement qui devient une opportunité. Une opportunité pour celles qui ont décidé de revenir au naturel par nécessité ou parce qu'elles croient que cela est indispensable pour notre bien-être. Une opportunité pour nous qui sommes dans le mouvement. La mode n'est pas pérenne, elle a un temps défini. On profite donc de ce temps pour pouvoir effectuer une transformation, en offrant à la population l'accessibilité aux produits et la diversité au niveau des coiffures, de manière à changer le modèle de beauté



qu'on nous a toujours montré étant enfant : la femme qui est très claire, avec les cheveux lisses. Aujourd'hui ce n'est plus le cas. Une femme noire se trouve très belle avec son cheveu crépu, elle tolère un peu plus le côté fou, le côté pas très organisé de son cheveu, et c'est là son identité. Il s'agit ici d'amener la femme noire à se voir autrement et de montrer à la société, à nos hommes, une autre facette de la femme noire. Oui, c'est un mouvement qui est tranquillement en train de s'installer et qui nous permet de retourner aux sources. Mon combat en tant qu'entrepreneure très axée sur le retour au naturel, est d'amener le plus de personnes à en faire un mode de vie.

Hormis la commercialisation des produits de soins de cheveux, quels autres services retrouve-t-on chez Boucles et Frisettes?

Nous avons des prestations de services tels que la coiffure mais au-delà de cela, il y'a un accompagnement psychologique. Nous faisons des ateliers sur comment se coiffer ou encore entretenir ses cheveux naturels. Nous avons également de nombreuses consultations sur l'acceptation de soi qui passe par les cheveux.

Quels sont vos projets dans l'avenir?

Désormais nous souhaitons étendre notre offre de produits capillaires, et nous diversifier. Pourquoi pas créer une nouvelle ligne axée sur le corporel; et pouvoir exporter notre marque.

Le salon est situé à Louis en face du Cecado, ouvert tous les jours, de 9h à 19h.

SAKURA, LA REINE DES SAVEURS.

Danielle Bénédicte Moreau, jeune entrepreneure gabonaise, représente aujourd'hui un bel exemple de l'esprit entrepreneurial féminin, à travers SAKURA, une marque de jus de fruits Made in Gabon, qu'elle a créée en Avril 2019.

En véritable passionnée, Elle se lance dans ce projet, qui n'est au début qu'une alternative, en attendant de trouver un emploi stable. Mais les nombreux compliments de son entourage à l'endroit de ses produits vont la motiver à cibler une clientèle beaucoup plus importante.

Quel a été pour vous, le déclic ayant permis de créer les jus de fruits Sakura?

Depuis mon jeune âge, j'ai toujours voulu créer quelque chose sans avoir une idée précise. Alors quand je me suis mise à vendre mes boissons en attendant d'avoir un emploi en rapport avec ma formation universitaire, ce rêve d'avoir une vraie marque a germé en moi. Je peux donc dire que c'est là le déclic de création de ma marque de jus Sakura.

La fabrication de vos jus est artisanale et 100% Made in Gabon, qu'est-ce qui a motivé ce choix de production?

De base, ce que je sais faire ce sont des jus faits maison. La production artisanale a donc été une évidence pour moi. Quand on commence avec des fonds propres, sans crédit ni prêt, on cherche le moyen de produire sans appareils sophistiqués.

Quelles sont les difficultés liées à votre activité, en tant que jeune femme entrepreneure?

D'abord, la plus grande difficulté c'est de trouver des distributeurs qui veulent bien m'accorder l'opportunité d'écouler mes produits. La plupart du temps ils ne me prennent pas au sérieux car non seulement c'est de l'artisanat, mais en plus, c'est une jeune dame qui se présente à eux. Ensuite, il est aussi difficile, pas juste en tant que femme mais en tant qu'entrepreneure, de réussir à travailler avec des charges élevées, et de faible marge. C'est là mon casse-tête quotidien pour améliorer la qualité de nos équipements et faire vivre l'activité.

Quelles sont les saveurs de SAKURA disponibles sur le marché et leur valeur ajoutée?

Nous avons débuté avec 4 saveurs mais à présent, nous nous limitons à 3 saveurs : le thé glacé à l'orange, le tamarin/gingembre et le jus de mangue à l'ananas. Notre plus c'est le choix des saveurs, elles diffèrent de ce que l'on retrouve habituellement dans les autres productions locales de jus. Les fruits que nous utilisons sont connus mais Sakura permet de les apprécier autrement.

Vos produits sont visibles dans des stations-services et grandes surfaces de Libreville, quelle est la prochaine étape pour la marque?

La prochaine étape fait partie d'une stratégie non dévoilée pour le moment. Mais elle consiste à être toujours plus proche des consommateurs.



TISS WARREN JAZZ

L'Univers d'une étoile montante de la musique au Gabon.

Tiss Warren MOMBO, plus connu sous le pseudo TISS Warren Jazz, est artiste musicien gabonais, né le 07 juin 1992, à Port- Gentil, Chef-lieu de la province de l'Ogooué Maritime. Multi-instrumentiste, son style est un mix entre culture et sonorités Pop, Jazz, Afro et Hip Hop. Il marque surtout les esprits grâce aux émotions qu'il transmet à travers ses chansons et son timbre de voix hors pair. Ses multiples facettes font de lui, l'une des 10 personnalités à suivre en 2020.

Peux-tu te présenter à nos lecteurs et nous parler de tes premiers pas dans la musique ?

Je suis TISS Warren Jazz, gabonais de 27 ans, entrepreneur culturel, artiste-musicien-interprète de profession pour STUDIO LABEL 5.1 de la ville de Port-Gentil. Diplômé en Management de projets culturels et étudiant en Master de Management des Médias et Music Business à l'African Music Institute.

Est-il plus facile de se créer une réputation dans l'industrie du Show Biz lorsqu'on est issu d'une famille de musiciens comme Toi ?

Il est possible que ce soit plus facile de faire une carrière artistique quand on vient d'une famille d'artistes comme les Jackson, mais en ce qui me concerne, ce n'est pas le cas. Je pense humblement que je dois ma réputation à mon travail, à celui de mon équipe, et à God.

Tu as plusieurs cordes à ton arc, en plus d'être auteur-compositeur, interprète, et entrepreneur. Comment trouves-tu le temps de te consacrer à ta carrière de chanteur?

Chanteur, auteur, compositeur, interprète, c'est une seule et même chose: être Artiste. C'est ce que je suis, ce que je veux être et ce que je compte rester. Et ma priorité, c'est l'ascension de mon statut d'artiste, avec les multiples atouts qui le composent.



« Etre Artiste. C'est ce que je suis, ce que je veux être et ce que je compte rester. »



Selon toi, qu'est-ce qui pourrait donner une dimension internationale à la carrière d'artistes gabonais tels que toi ?

« Travailler notre Authenticité autour de notre Identité » voici mon premier élément de réponse à cette question. Ensuite, une structure de production avec des assises dans et hors du pays. Sans chercher loin, on a eu un exemple avec ce qu'a réalisé EBEN ENTERTAINMENT depuis le Gabon. Il y a des enseignements à en tirer.

Quelles stratégies mets-tu en place pour conquérir à long terme, un plus grand public ?

La stratégie reste la même depuis des années: rester authentique, se remettre en question, améliorer les points forts, gommer les points faibles, développer le potentiel artistique et business, continuer d'innover, de proposer des concepts avec mon équipe NYA TV, ENAMISHOP, TCHOMBE LES WE mais surtout prendre du plaisir et continuer d'en donner.

Ton dernier concert live date de décembre 2019, quels sont tes projets pour l'année 2020 ?

Beaucoup de bonnes choses à venir, de nouveaux clips en préparation, des scènes Live, bien entendu. Mais en exclusivité, je peux déjà vous promettre une grosse collaboration musicale à venir, l'une des plus lourdes de la musique urbaine 24r... Restez connectés sur mes comptes et réseaux sociaux et « souriez, vous êtes en vie »!

#OnTchapyze

BAMBI, L'IMAGE POUR PASSION

L'univers de la photographie connaît depuis ses dix dernières années un réel essor dans notre pays. C'est dans cet art qu'évolue allègrement notre sujet. En effet primé Meilleur Photographe de l'année au KOTA 2018, il excelle dans les portraits, les paysages et dernièrement il s'essaie à la réalisation. Mais qui est donc BAMBI ?

De son vrai nom Alain Serge Magaya, du haut de ses 33 ans, est un mordru de l'image. Le virus l'attrape relativement jeune, et c'est avec ses proches qu'il s'exerce avec son téléphone portable ce qui lui vaut quelques railleries. Mais en dépit de tout, il persévère et la qualité de son travail fait le reste. De là, il devient le photographe officiel de tous les événements d'envergure de la province de l'Ogooué Maritime ; Inauguration du nouvel aéroport international de Port-Gentil en passant par la Caravane Octobre Rose, des concerts de stars internationales tels que Ténor ou encore Maître Gims.



Son travail et sa personnalité sont pour beau coup dans sa réussite car il a comme mantra être à l'écoute de sa clientèle exigeante, tout en y apportant sa sensibilité et son grain de folie.

Quand on lui parle de la photographie au Gabon, il s'enthousiasme de son dynamisme, et de la richesse des acteurs locaux en ce qu'ils apportent chacun un plus à l'image. En cela, il n'hésite pas à encadrer le plus jeunes, à l'instar de Zara Loïc jeune talent local qu'il appelle affectueusement son « fils ».

Friand de collaboration, il a notamment travaillé avec votre magazine, mais aussi réaliser des documentaires et des clips pour des médias et des artistes locaux. En parallèle, il a ajouté à son arc, le montage, le son et la création de support audiovisuels. Perfectionniste le Bambi !

Le jeune homme ne compte pas s'arrêter là et s'attèle actuellement afin d'organiser très prochainement sa première exposition pour faire connaître ses œuvres et son art.

Affaire à suivre...

A la tête de la marque de cosmétique Ndossy, on trouve une jeune gabonaise, pétillante, ambitieuse et fonceuse... AY vous fait découvrir une self made woman au parcours atypique.

Parlez-nous de vous?

Je suis Ilama Leonella Gaelle, Logisticienne de construction spécialisée dans les travaux de génie civil, maman comblée, et entrepreneure.

Comment est née la marque Ndossy?

Sujette aux allergies multiples, j'ai très tôt appris à savoir ce qui était bon pour moi, mes cheveux et mon corps. Dès le lycée déjà, faute d'être satisfaite par les soins proposés alors j'ai commencé à fabriquer mes soins de cheveux. Puis à l'université, suite à une énième crise allergique, vu la disponibilité et le coût des matières premières, j'ai pris le parti de faire mes baumes et autres soins pour mon usage personnel.

Un mot sur votre parcours ?

D'abord employée dans un groupe international où je fais mes armes, je décide en 2016 de tout plaquer et d'ouvrir mon institut de soin et bien être où je mets à l'honneur mes productions afin de les faire tester et connaître à ma clientèle ; la stratégie est payante, les retours sont positifs et la demande suit d'abord avec ma clientèle, puis le bouche à oreille aidant, une clientèle de plus en plus grandissante. C'est de là qu'en fin 2017, je décide de m'attaquer à un plus grand marché en proposant mes produits en grande surface j'y vais au culot et la qualité fait le reste.

Et pour le financement, avez-vous bénéficié d'un accompagnement ?

J'ai une anecdote que j'aime à raconter afin de montrer à quel point, on peut réaliser de grandes choses en partant de peu. Pour ma première présentation en grande surface, c'est la modique somme de cinquante mille prêtée par une amie qui m'a servi pour l'achat des matières premières, le packaging et l'étiquetage de mes produits.

En combien de produits se déclinent votre marque?

Je donne énormément de place à la recherche et développement dans le cadre de ma marque; actuellement sur le marché nous avons 27 produit dédiés aux soins du corps du cuir chevelu pour hommes, femmes et enfants. D'ici à la fin de l'année nous tablons sur près de 40 produits déclinés pour différents soins. Attachant du prix à la qualité du produit, bien que la production soit artisanale, les procédés de fabrication sont brevetés, les spécifications pour chaque produit sont clairement définies, et les composants déclinés et quantifiés. Ceci répond au label de qualité que je tiens à véhiculer au travers de nos produits. D'abord les gommages corporels, les savons gommant, les soins du cuir chevelu, les huiles naturelles, et les soins après rasage, des baumes multi-usages et le petit dernier un shampoing au gombo.

Pourquoi avoir fait le pari du naturel avec des matières premières locales?

Certes le processus de fabrication et de conservation sont moins aisés mais j'aime les vertus du Naturel et ça obéit à ma vision éthique et le souci de qualité que j'attache à ma marque. Et c'est également pour moi une façon de soutenir les agriculteurs locaux en leur proposant des débouchés pour leurs productions.

Quelles sont les vertus de vos produits?

Mes clientes en parleraient sûrement mieux que moi, tant les usages qui en sont fait diffèrent des uns aux autres. En résumé, je dirais que le but premier est d'apporter

Ndossy

l'expertise du naturel



une solution aux problématiques des peaux sensibles en hydratant, nourrissant, et réparant les différentes couches. Mon panel reste mon cercle direct moi inclus afin de garantir la qualité de chacun de nos produits.

Où êtes-vous distribué?

C'est vraiment l'occasion de remercier tout ce qui dès le début ont cru plus que moi à mon projet ; mon premier partenaire Casino, et très vite derrière Cecca-Gadis aussi bien à Libreville et Port-Gentil ; Prix import, le freeshop de l'aéroport international Léon mba et depuis fin 2019 le pharshop des Forestiers.

Parlez-nous de vos collaborations ?

En 2018, la marque a bénéficié d'une grande visibilité grâce à l'OIF qui a fait un documentaire sur mes produits ; la même année la FAO m'a permis de participer à une formation certifiante sur l'agriculture. Au niveau institutionnel, nous avons reçu le soutien par de la Ministre des PME de l'époque, Mme NDAOT qui a réalisé un reportage sur nos productions ; et de Mme EBANETH qui nous a inscrit au PROMOD 2019 afin de représenter le Gabon au salon à Yaoundé ; Et de retour, nous avons bénéficié d'une couverture médiatique locale avec quelques plateaux télé.

Quels sont vos projets?

Nous visons aussi bien la sous-région, le continent, mais pas que, l'Europe et le reste du monde sont dans notre viseur. C'est très ambitieux mais je nourris la vision de côtoyer la qualité d'un l'Oréal parce que c'est un modèle d'excellence et c'est la vision que je porte pour Ndossy.

Comment se porte votre entreprise en 2020?

Nous nous construisons en protégeant notre marque, en nous dotant d'organes capables de gérer tout le volet hors recherche, développement et production pour lesquels je m'investis plus que jamais. Notre entreprise reste à taille humaine et familiale avec l'implication de certains proches. Ce soutien est un réel motif de fierté et de motivation pour moi.

Quels conseils donnerez-vous à celles qui comme vous voudrait se lancer dans la transformation de produits locaux?

Peu importe le domaine dans lequel vous évoluez faites preuve d'éthique, de rigueur et d'intégrité et visez toujours la qualité car c'est elle qui vous démarquera et sera garante de votre succès.

Quelle est votre philosophie de vie?

En affaire être intègre, rigoureux, déterminé et garder à l'esprit que votre réputation dépendra toujours de la satisfaction ou non de votre clientèle. Rester fidèle à votre identité et véhiculer vos valeurs à travers vos produits en vous inspirant des meilleurs.

CULTURE

2020, ON DIT QUOI?

Notre rédactrice en chef, Mrs.G nous donne les pronostics des succès culture et divertissement 2020 sur le continent.

BURNA BOY

Pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de voir Burna boy en 2019, lucky you!!! 2020 s'annonce avec de nombreuses dates internationales. Une tournée deux fois plus grande... est attendue.

FESTIVAL AFRO NATION

Vu l'engouement autour du festival Afro Nation 2019, je suis prête à parier que la prochaine édition en 2020 attirera un plus grand nombre. Afro Nation est actuellement le plus grand festival de musique urban qui s'est déroulé à Laboma beach, au Ghana. Un moment fort sur le plan culturel avec des retombées positives pour l'économie locale.



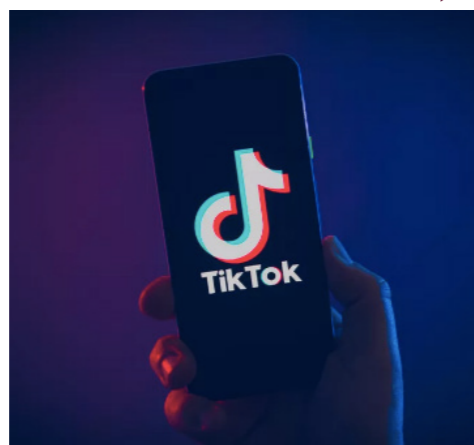
QUEEN SONO

Étant une cinéphile et Netflix addict, je suis fière de voir un programme TV comme Queen Sono. L'histoire d'une agent secrète clandestine sud-africaine qui lutte contre le crime tout en s'occupant des crises de sa propre vie. C'est la première série originale africaine commandée par Netflix. Yesssss. De plus, l'actrice éponyme n'est autre que la talentueuse Pearl thusi. rien que ça!



TIKTOK

Vous avez sans doute vu passer une chorégraphie issue de TikTok sur les réseaux sociaux, pendant la période de confinement. Reprenons depuis le commencement, il s'agit d'une application pour smartphones, née en septembre 2016, en Chine. TikTok est dédiée à la création et au partage de courtes vidéos musicales. Les utilisateurs se filment face caméra faisant du play-back ou des chorégraphies. Si au départ cette application a été plébiscitée par les jeunes adolescents désormais les adultes s'en emparent.



MIU MIU, REINE DES PLATINES



MIUMIU, un lien ou pas du tout avec la célèbre marque de prêt-à-porter haute couture ?

Haha non pas du tout! C'est un surnom très drôle et à la fois cute, je trouve! Il m'a été donné par des amies depuis les années lycée puis ma famille a fini par l'adopter aussi.

Tu es une pionnière au Gabon, Disc Jockey, comment t'es venue cette idée d'être une DJ?

Je suis une mélomane et c'est tout naturellement que je me sois tournée vers le djing. Ça s'est fait progressivement au départ tout ce que je voulais c'était de créer une ambiance en passant des sons que j'aimais à des soirées entre ami(e)s, puis j'ai commencé à me soucier de la manière dont je voulais qu'ils s'enchaînent donc j'ai téléchargé des logiciels de mix, n'arrivant pas à mixer comme je le souhaitais juste avec mon ordi, je commençais à me rendre compte de la nécessité d'avoir des platines et projetais de m'en acheter. Après quelques mois, mes amis m'ont surpris en m'offrant un contrôleur et c'est à partir de là que l'aventure démarra.



D'ailleurs dit-on «une» ou «un» DJ lorsqu'il s'agit d'une femme?

Je ne sais pas perso j'utilise les 2.

Dj, Femme, Belle, Africaine...Nous connaissons DJ Cuppy ou encore DJ Zinhle. Rêves-tu d'une carrière comme la leur?

Je rêve d'une success story comme toute personne qui se lance dans une activité. Mais je suis une personne assez polyvalente, je porte tellement de casquettes et en dehors du djing, je travaille sur un autre projet avec ma sœur qui verra bientôt le jour, avec la Grâce de Dieu.

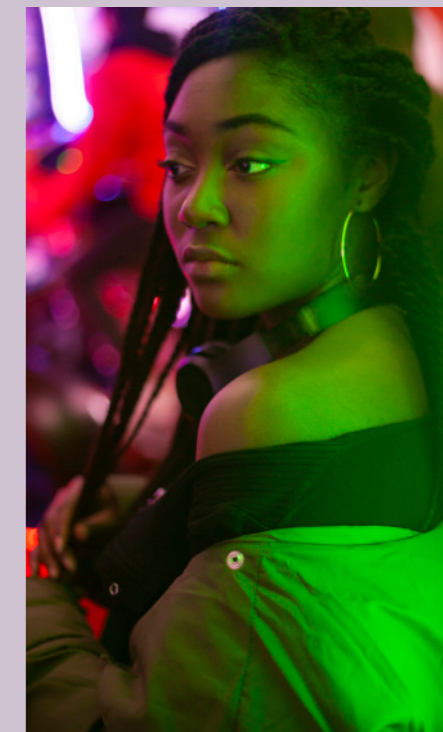
Tout ça pour dire que s'il y a une carrière qui me fait plus ou moins rêver c'est celle de Virgil Abloh, car en dehors d'être le fondateur d'off white et directeur Artistique pour homme chez Louis Vuitton, il est également un DJ à succès. Il a réussi à se faire une place dans ces différents domaines qui le passionnent.

Qui sont tes inspirations ?

Les artistes en général. Je suis fascinée par leur perception du monde et comment ils l'expriment à travers leurs œuvres et leurs styles.

On voudrait savoir ce qui se passe dans les backstages. Ressens-tu une sorte de discrimination par rapport à tes confrères?

Non pas vraiment... D'autres femmes ont déjà montré la voie et prouvé qu'une femme peut mixer aussi bien qu'un homme. En tant que femme les gens sont souvent dubitatifs et veulent savoir de quoi tu es capable donc on te donne ta chance.



Après ça m'est déjà arrivée d'entendre certaines personnes faire des remarques un peu sexistes mais ce sont des cas isolés.

On entend souvent dire que le monde de la nuit est un monde glauque: drogue, bagarre...étant donné que tu exerces de nuit, vois-tu la même chose que nous?

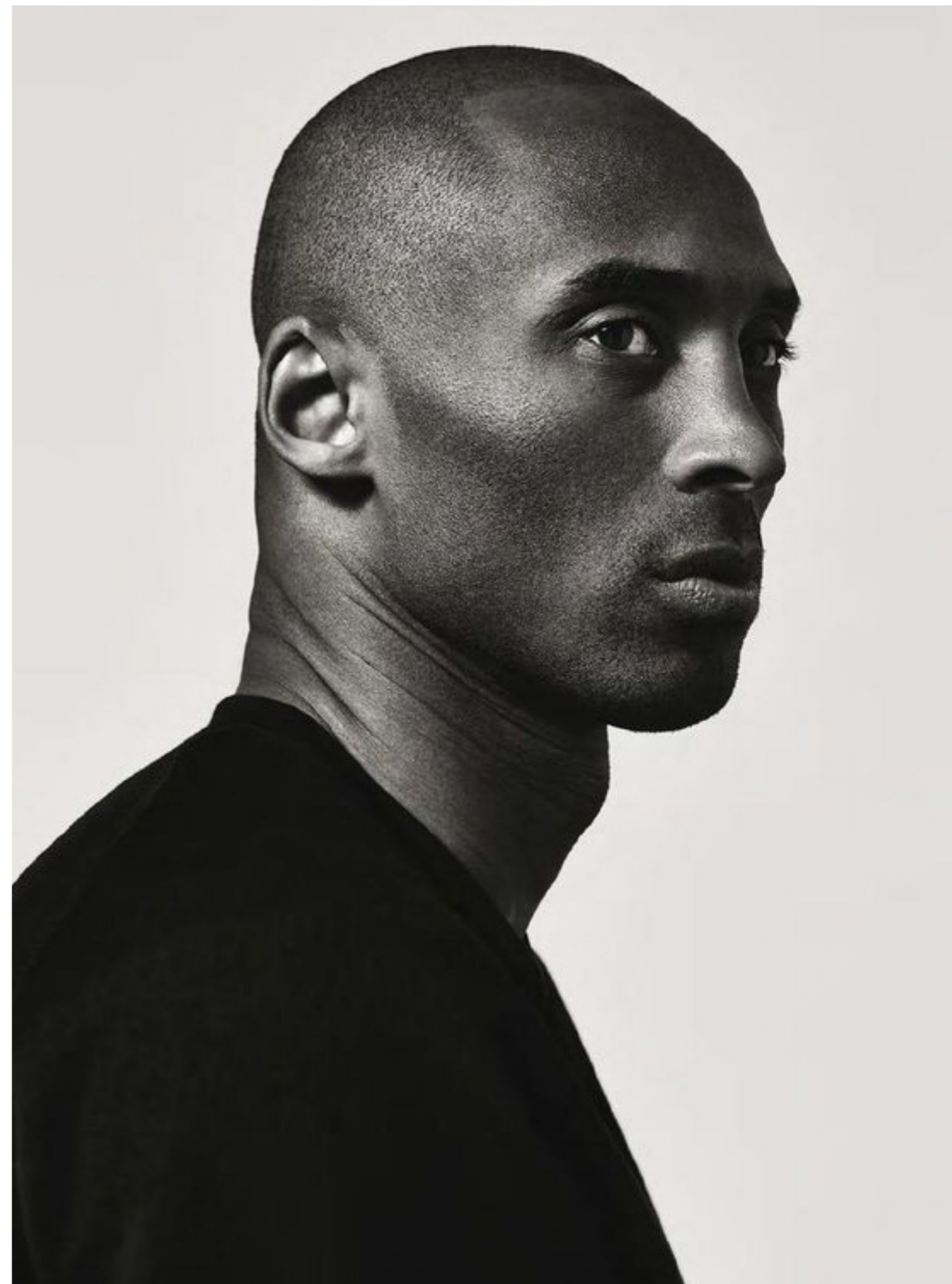
Rhalala! Ça existe, mais pas à tous les coups. Les gens viennent pour passer du bon temps avec leurs ami(e)s et danser sur leurs chansons préférées et la joie et l'énergie qui émanent du public c'est tout ce que je retiens de ces soirées.

Rêves-tu de vivre de ce métier un jour à l'instar des pointures comme David Guetta ou encore DJ Black Coffee?

Hum... je suis tentée de dire oui car ce sont des djs qui connaissent un grand succès, mais je ne rêve pas de vivre de ce métier ... je vois aussi au-delà du djing, j'ai une autre vision pour ma personne. La présidence ... je rigole

Kobe Bryant
le dernier
game
d'une étoile

En lettre d'or il a écrit son nom et son histoire. Vingt années durant il a fait vibrer le monde du sport, et celui du basket en particulier, empilant des titres et distinctions collectifs et individuels. A l'âge de 41 ans, Kobe Bryant s'est éteint, dès suite d'un crache d'hélicoptère, le 26 janvier 2020. A ses côtés, sa fille Gianna, 13 ans et sept autres personnes sont également décédées.



retour sur le parcours du

black mamba

Kobe Bryant, Also Know As « Black Mamba » (plus connu sous le nom de Black Mamba Ndlr) n'était plus à présenter pour le commun des mortels.

En 1996, âgé seulement de 17 ans, il foule pour la première fois les parquets de la plus prestigieuse des compétitions de la balle orange. Fils de Joe Bryant, basketteur professionnel, ayant côtoyé lui aussi les sommets du basket-ball (sur une courte période), Kobe n'a pas joué comme les autres à l'université. Surdoué, il est directement drafté par les Hornets de Charlotte dès sa sortie du lycée. Un fait qui ne se produisait que très rarement, à l'époque. Le génie ne trompe pas, car très jeune il a laissé voir à qui voulait l'étendue de son talent, en attaque comme en défense, il ne reculait devant rien. Un talent bien au-dessus de la moyenne, il n'aura pas le temps de poser ses valises en Caroline du Nord, puisqu'il est immédiatement transféré chez les Lakers de Los Angeles, où il va effectuer l'intégralité de sa carrière (1996-2016).

Au côté de Shaq en 1999, Kobe Bryant ne se fait pas prier. Les deux forment un des duos les plus explosifs de la NBA. A leur actif trois titres consécutifs de champion. En 2003 et 2004, après deux échecs successifs en play-offs et une relation devenue exécration, O'Neal s'envole du côté de Miami. C'est le début d'une traversée du désert pour le prodige, resté seul aux commandes des Lakers.

Alors qu'on le croyait fini, en 2005 il fait mentir toutes les personnes qui trop tôt l'avaient enterré. Comme un phénix, il renaît de ses cendres, et termine la saison avec la moyenne exceptionnelle de 35,4 points par match. Le 22 janvier 2006, il réalise un impensable exploit : face aux Raptors de Toronto il marque 81 points en une rencontre, soit le deuxième plus grand total de l'histoire de la NBA, derrière les 100 points de Wilt Chamberlain en 1962. Mais toujours pas de 4e bague de champion à son doigt.



En 2008 les Lakers de Bryant s'inclinent, certes lourdement face à leurs rivaux historiques, les Celtics de Boston. Mais Kobe est désigné pour la première fois meilleur joueur de la saison, MVP (Most Valuable Player). Sur la même année, il gagne la médaille olympique avec la Dream Team des USA. Un an plus tard, il est à nouveau sacré champion NBA. Malgré la montée en puissance de LeBron James, nouveau phénomène de la NBA, « KB » conserve sa couronne. En 2010, il prend en effet sa revanche sur les Celtics, s'offrant son cinquième et dernier titre. Kobe Bryant est alors au sommet de son art.

Malgré plusieurs recrutements, les Lakers connaissent un déclin lent. Une longue série de blessure pour Kobe s'enchaînent. Il gagne tout de même dans la foulée une autre médaille olympique en 2012.

Ne pouvant pas rester sur sa fin après une longue période de blessures, le 13 avril 2016, pour son 1566e match (match d'adieu), il claqué 60 points devant un public en transe. Loin des parquets en 2018, un dessin animé retraçant sa carrière, « Dear Basketball » reçoit l'Oscar du meilleur court-métrage.

Le monde fait ses adieux au « Black Mamba » Barack Obama sur un tweet écrivait « Kobe était une légende sur le terrain, et il venait seulement de débiter une seconde vie qui s'annonçait tout aussi réussie. Le fait de perdre Gianna

me brise encore plus le cœur en tant que parent. Michelle et moi envoyons notre amour et nos prières à Vanessa et à toute la famille Bryant en ce jour impensable. »

Le plus triste de tout, était sans doute celui de sa femme, Vanessa Bryant, qui à travers un post sur son compte tweeter remerciait le monde pour le soutien apporté à la famille. « Avec mon amour Kobe. Profitez de chaque seconde avec vos proches car vous ne savez pas quand ils quitteront ce monde. Partagez mon message. Merci pour tout le soutien que vous nous apportez » un texte illustré par une photo des tourtereaux.

FOCUS TERRE D'ESPOIR

Une ONG Gabonaise qui a choisi de faire de l'amélioration des conditions de vie des enfants défavorisés, une priorité absolue. Officiellement créée en 2009, Terre d'Espoir est une Organisation Non Gouvernementale militant pour l'éradication de l'état de précarité dans laquelle vit la jeunesse Gabonaise.

Fondée grâce au désir de réduire considérablement les maux qui minent notre société, elle vise à mobiliser l'opinion publique autour de la participation communautaire, à des aides sociales. Elle mène depuis lors des actions ponctuelles d'appui à l'alimentation des enfants devenus orphelins à cause du VIH Sida au Gabon. Ceux-ci très souvent victimes de stigmatisation au sein de leur famille élargie, ont des difficultés à être encadrés et convenablement nourris par leurs tuteurs lorsqu'ils en ont, en raison de la précarité. Au pire, ils se retrouvent livrés à eux-mêmes car rejetés par leurs proches.

Depuis 2017, TERRE D'ESPOIR pourvoit chaque mois à la distribution de kits alimentaires à une trentaine d'orphelins du Sida, au sein de leur environnement de vie. Depuis septembre 2019, qui marque le lancement du projet LABELLE, elle participe également à leur éducation à travers le financement de leurs études et autres charges telles que le transport et l'appui



au suivi médical qui reste un point sensible de plaidoyer étant donné le coût élevé des bilans périodiques que la majorité a du mal à honorer faute de moyens. Un autre volet du projet LABELLE est l'appui aux tutrices de ces enfants à la mise en place d'activités génératrices de revenus en vue de leur autonomisation.

TERRE D'ESPOIR, c'est mettre à contribution les cœurs, les intelligences, les énergies et les ressources, pour tous ensemble bâtir, un avenir équitable pour le plus grand nombre, car comme le dit son slogan « Chaque enfant a droit à un avenir ».

TERRE D'ESPOIR, c'est aussi redonner de l'espoir aux plus faibles par des actions réconfortantes, comme l'a toujours pratiqué Madame Aminata TOURE MATA, Présidente Fondatrice de cette ONG. Selon elle, notre vie est vaine tant qu'on n'a pas mis le peu de ce que DIEU nous a fait la grâce d'avoir, au service de ceux qui peinent à survivre.

Les difficultés rencontrées par les enfants orphelins et atteints du VIH Sida sont innombrables. Avec plus de 20.000 au Gabon, Madame Aminata souhaite que la vague de solidarité entamée par TERRE D'ESPOIR devienne un raz de marée. Il est donc important de mobiliser le plus grand nombre autour de cette noble cause, afin d'apporter une lueur d'espoir aux familles touchées par cette maladie.

TERRE D'ESPOIR

Tel: +241 077 35 00 46

Whatsapp: +241 06 88 09 71

Mail: fondatrice@terredespoirgabon.com

tre influenceur (-se) sur les réseaux sociaux, ça paie?

Trevor Stuurman, Mhlahi Ndamase, Scheena Donia, Dudu, Dycosh, Edith Brou, Karelle Vignon-Vullierme, The fashionista artist, Fantasyck... Des noms que vous rencontrez sûrement sur les réseaux sociaux. Sur Facebook, Instagram, Youtube, ils apparaissent un peu chaque jour, nous vantant les bienfaits d'un produit, nous présentant des accessoires d'une marque. Les influenceur(-se) ont la côte !!!

Ce mot très « à la mode », nous l'employons au quotidien. Mais que veut-il dire ? Qu'est-ce qu'un(e) influenceur(-se) ? Faut-il un savoir-faire particulier pour en devenir un(e) ? Quelles sont les perspectives d'évolution de ce métier ? Et surtout : combien gagne qu'un(e) influenceur(-se) ? AYPM a enquêté pour vous sur cette activité d'un nouveau genre.



« Influenceur(-se) » ? Qu'est-ce que c'est ?

Le métier d'influenceur(-se) est apparu avec l'avènement du numérique, et surtout avec la popularité des réseaux sociaux. Twitter, Youtube, Facebook et surtout Instagram sont les plates-formes privilégiées de ces acteurs(-trices).

Leur mission ? Comme un Community manager, ils diffusent des photos, des vidéos, des messages pour fidéliser une communauté en ligne qu'ils doivent pouvoir créer et accroître. Ils interviennent dans des domaines variés pouvant aller de la mode et la beauté à la décoration, au bricolage, à la photographie, au cinéma... Le secret c'est d'accrocher sa communauté et de la tenir en haleine : savoir quoi poster, quand le poster, comment le présenter de manière à attirer son public,...

Nous retrouvons des profils de toutes sortes parmi les influenceurs (-ses) : il y a tout d'abord les personnes célèbres qui cherchent à promouvoir leur image et à asseoir ou accroître leur notoriété. Puis les autres, des inconnus que l'on repère sur le net et qui deviennent des personnages publics.

Selon une étude menée par Klear, on peut les classer en quatre types : les nano influenceurs qui ont entre 500 et 5 000 abonnés, les micro influenceurs qui en ont entre 5 000 et 30 000, les power influenceurs comptent 30 000 à 500 000 abonnés et enfin les célébrités qui rassemblent plus de 500 000 abonnés.

Qui peut devenir un(e) influenceur(-se) ?

Tout le monde peut devenir influenceur(-se) tant qu'il respecte les règles prescrites pour exercer ce métier : avoir une bonne connaissance de son sujet afin de séduire son public, être crédible dans ses propos pour rassurer sa communauté, avoir une maîtrise parfaite de son image afin de se « vendre » au mieux : une impression, un sentiment joue beaucoup sur la perception que les gens ont de vous : respect, admiration, moquerie, répulsion... Votre image est donc la clé de votre succès. Il vous appartient de choisir la façon dont vous voulez que les gens vous perçoivent, l'essentiel étant de faire réagir et de vous rendre le plus visible possible.

Combien gagne un(e) influenceur(-se) ?

Un clic sur Internet ne nous permettra malheureusement pas de réponse à cette interrogation. Il y a comme un tabou quand on en arrive à cette question. Ce que nous savons c'est que les influenceur (-se) s les moins célèbres

sont généralement à leur propre compte (en « freelance ») et exercent un autre métier en dehors des réseaux sociaux. Les revenus, dans ce métier, sont donc à géométrie variable !

Les moins veinards ne seront pas payés du tout et ne pourront pas vivre de leur activité. A moins d'être une star comme Selena Gomez et Cristiano Ronaldo qui ont respectivement 144 et 142 millions (octobre 2018), ce métier ne vous fera pas gagner des masses !

Les plus chanceux, quant à eux, noueront des partenariats rémunérés avec les marques dont ils promeuvent les produits sur les réseaux sociaux (utilisation de l'image sur des supports de la marque, avantages, cadeaux offerts...) et inciteront ainsi leur communauté à utiliser tel produit, telle marque : plus les abonnés/followers seront influencés et achèteront ces produits, plus le revenu de l'influenceur (-se) sera conséquent.

Malheureusement, pour une grande majorité, la rémunération tourne autour de 100 € (environ 65 000 FCFA) par collaboration, parfois moins.

Selon l'étude sur les influenceurs et les marques menée par Reech en 2018 par exemple, 86,4% des influenceurs gagnent moins de 5 000 € (soit environ 3 280 000 FCFA). C'est dire que beaucoup accepteront de collaborer avec des annonceurs avec un salaire minime ou sans contrepartie.

Les plus populaires feront de leurs comptes leur principale source de revenus et se feront payer des sommes importantes. Selon Kolsquare, le tarif variera à la hausse en fonction du nombre d'abonnés/de followers, de la cote de popularité, du nombre de clics, de partage, du type de contenu posté (vidéos, photos, texte, images de la marque)... Plus une publication sera « liée », plus elle sera tarifée.

En outre, le choix du réseau social est essentiel car il permettra de déterminer le coût de son « post » qui sera différent selon qu'il est sponsorisé par Youtube, le plus offrant parce que nécessitant de la création de contenu et donc une grande implication de l'influenceur(-euse), Facebook, Snapchat, Instagram ou Twitter !

Si les perspectives d'avenir de ce métier sont encore flous, elles restent au vue de l'évolution récente des rémunérations des influenceurs(-euses) sur les réseaux sociaux (Youtube et Twitter notamment), une issue intéressante pour ceux et celles qui veulent embrasser cette carrière à l'ère du numérique !



qui faisons dans :
**LA COIFFURE - L'ONGLERIE - LE MAKE UP -
 LES SOINS DU CORPS - LES SOINS DU VISAGE -
 LE MASSAGE.**

nos services:

- * **LA COIFFURE:** Coiffure homme, coiffure femme et coiffure enfant.
- * **L'ONGLERIE:** Manucure, pédicure, pose de faux ongles, gel ou résine.
- * **LE MAKE UP:** Maquillage de journée, maquillage de soirée, maquillage de mariage.
- * **LES SOINS DU VISAGE:** Gommage.
- * **LE MASSAGE:** Massage corporel.

« *Soyez de ceux qui s'aiment eux-mêmes. Votre corps a besoin d'amour et de soins* »

Prière de nous contacter pour plus d'informations au:

Tél: 074.877.966

📍 Glass à côté de Sacramento @ angelbeautycosmeticsgabon@gmail.com



Le réseau gabonais pour l'environnement et le développement durable (RGEDD) est une ONG qui œuvre pour la protection de l'environnement et la promotion du Développement Durable au Gabon.

Le RGEDD a pour mission :

- La mise en place des projets de développement durable ;
- la mise en place des stratégies de communication pour la promotion du développement durable ;
- Eduquer, informer et sensibiliser la population...

Créée en 2018 ; le RGEDD n'a cessé d'organiser des activités mensuelles dans le but d'éduquer ou de sensibiliser les populations sur les questions environnementales voire les emmener dans les activités citoyennes qui visent à assainir leur environnement. Ces échanges avec les consommateurs, les producteurs, les institutions et la société civile pour son expertise participative se sont déroulés sous plusieurs formes selon les concepts initiés.

LES OBJECTIFS À MOYEN ET LONG TERMES

- Avoir un changement de comportement par rapport aux actes que nous posons chaque jour et qui se répercutent sur notre santé sans le savoir, sur l'environnement et sur la biodiversité. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous initions les opérations de plages et quartiers propres sous forme de concours.
- Comprendre l'utilité de notre biodiversité pour mieux la préserver et en profiter ;
- Créer une conscience environnementale; c'est-à-dire tenir compte de l'environnement dans toutes nos actions et tous nos projets (Entreprises, consommateurs, Etat...)
- Avoir une population écoresponsable à l'horizon 2030 ; nous avons initié un projet d'éducation à l'environnement et au Développement Durable qui s'étend sur 10 ans. Un programme pour la tranche d'âge 5-15 ans et un programme pour les +15 ans avec une mise en place des livrets et des jeux concours permettant aux plus assidus de gagner de nombreux lots. Par exemple ceux qui ont

5 ans aujourd'hui auront 15 ans en 2030 donc s'ils sont bien éduqués aujourd'hui ils seront responsables en grandissant...

LES ACTIONS SUR LE TERRAIN

Nous avons lancé des opérations en 2018 avec moins de 60 personnes, à ce jour nous nous réunissons des centaines de personnes pour un site et de milliers de personnes pour plusieurs sites de nettoyage de manière simultanée comme l'opération de mai 2019 qui a réuni plus de 1300 personnes sur les sites de Libreville, Owendo et Akanda, vous pouvez retrouver des images sur notre page Facebook RGEDD.

Dans chacun de nos CAFE-VERTS nous avons toujours des enregistrements et faisons de salles pleines à tel point que nous sommes souvent obligé de renvoyer des retardataires aux prochaines conférences faute de places ; Nous avons aujourd'hui des entreprises qui veulent travailler avec nous sur nos projets et qui souhaitent être partenaires de l'ONG ; Nous avons des organismes internationaux qui suivent nos actions et nous encouragent aujourd'hui ;

Nous avons à ce jour plus de 2000 bénévoles engagés pour nos actions et une chaîne de formation de stagiaire aux métiers liés à l'environnement, au Développement durable, à la communication... tout ceci pour dire que l'impact est plutôt positif et encourageant.

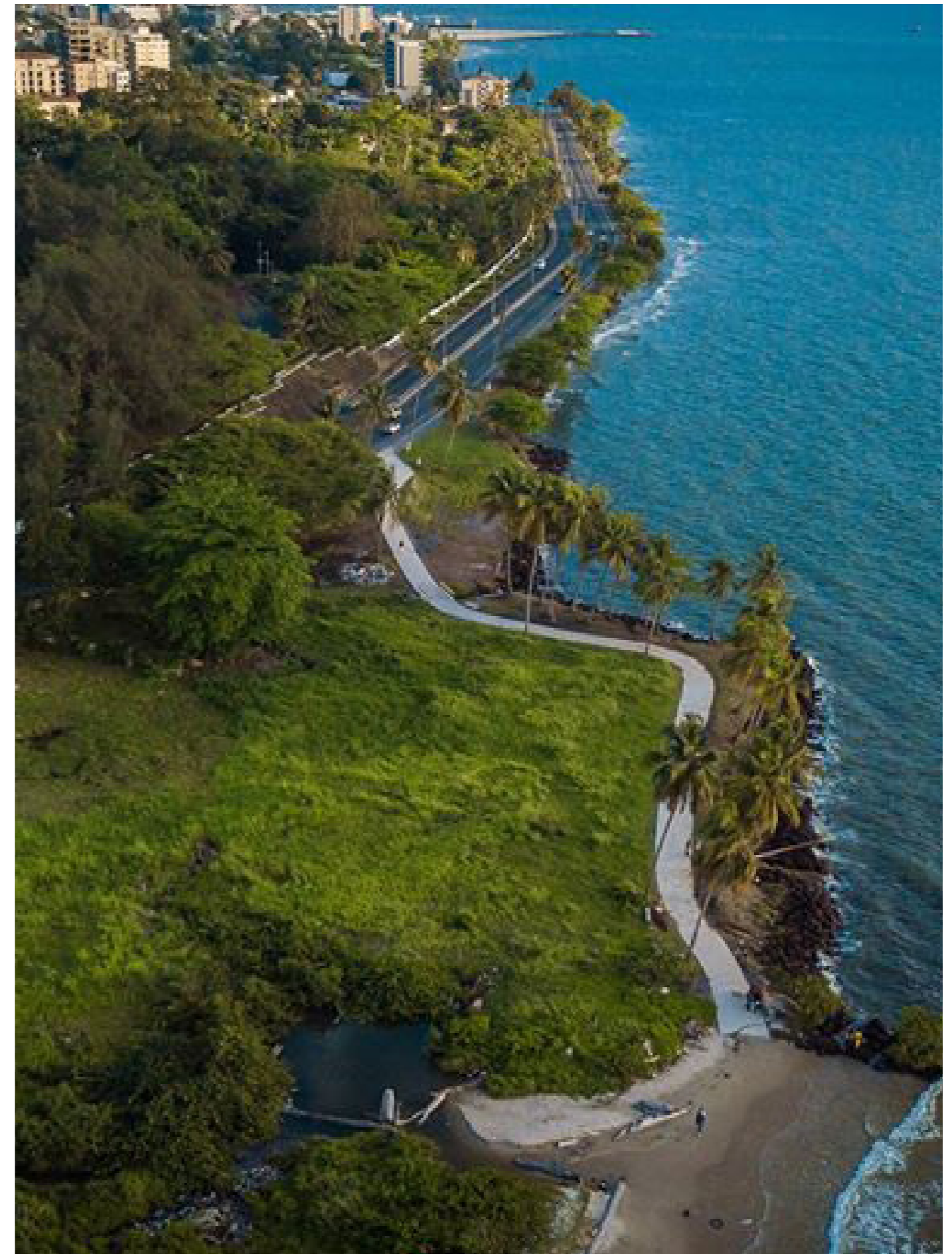
LES POLITIQUES DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les politiques de développement durable sont mises en place par chaque Etat selon son contexte. Le Gabon étant particulier, avec une grande superficie forestière appartenant au 2e poumon mondial, est dans l'obligation de mettre ces politiques en place.

Ce qui est intéressant c'est que notre pays l'a si bien compris depuis, avec la création des parcs nationaux qui nous permettent de préserver notre biodiversité, la mise en place d'un ministère de l'environnement en charge des Objectifs de Développement Durable, la création d'un haut-commissariat de l'environnement, la mise en place du fonds vert pour le climat au Gabon, la création de l'Agence Gabonaise d'Etude et d'Observation spatiale (AGEOS) qui a pour mission de contribuer à la collecte, l'analyse et la mise à disposition des données issues de l'observation spatiale du territoire national pour la gestion durable de l'environnement, des ressources naturelles, de l'occupation des sols, de l'aménagement du territoire etc. donc du point de vue politique je peux dire que le Gabon est à l'heure. Mais il faut que les entreprises et la population soient conscientes de ces politiques et leur importance afin d'en appliquer également. Et là les ONG ont un rôle important à jouer, ce que le RGEDD est en train de faire exactement.

LES PROJETS FUTURS

Si le processus continue il y aura une réelle implication des entreprises dans l'optique de limiter leurs externalités négatives avec une RSE en total mouvement, une population consciente des enjeux environnementaux et de la biodiversité Gabonaise et donc un pays qui tend vers une économie verte et bleue dans 10 ans.



crédit photo: MB Films

Mais comment ses collaborateurs la décriraient-ils ? Elle réfléchit. «Versatile», commence-t-elle. « Énergique, sincère, avec du caractère. Parfois un peu folle, mais dans le bon sens du terme. Je suis tout simplement moi-même », résume-t-elle.

Je m'attendais à rencontrer une personne désinvolte ; je découvre une Grâce aimable, spirituelle, et à l'honnêteté désarmante. Derrière cet empire construit, une vision humaine; on comprend alors pourquoi tout lui réussit. Physiquement, on ne lui donnerait pas ses 31 ans.

Grâce n'a pas peur de mettre la main à la pâte encore moins de l'échec; c'est bien là les qualités nécessaires à un entrepreneur. Elle court après un rêve, une vision et rien ne peut l'arrêter sur les réseaux sociaux, ses marques sont plébiscitées et recommandées par ses consommatrices pour la plupart. "Au début de ma carrière d'entrepreneure, j'avais dû mal à me mettre en avant; au fil des années, j'ai pris confiance en moi. Je suis devenue une ambassadrice de mes marques mais aussi des valeurs qu'elles portent", explique-t-elle. "Aujourd'hui, je peux dire que je ne regrette pas cette décision, je suis humblement fière du chemin parcouru jusqu'à aujourd'hui. J'espère encore faire plus, je veux dire mieux. Sans cesse repousser mes limites. Conquérir l'Afrique."

GRÂCE ENGOANG

Une détermination à toute épreuve : voici ce qui décrit le mieux GRÂCE MANUELLA ENGOANG. Ces dernières années, elle a connu une belle ascension, avec ses différentes entreprises, également sponsor officiel du Dîner des Superwomen, au Gabon.



Comment Grâce s'est-elle construite ?

Je vis par la foi, je crois en Dieu; je me confie à lui pour tous mes projets. Il y a aussi mes enfants, j'ai décidé que pour eux, je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour qu'ils ne manquent jamais de rien. Voici mon Leitmotiv. Il faut savoir que suis une personne déterminée, qui sait ce qu'elle veut; depuis toute petite déjà. Acharnée de travail, ma mère m'a toujours incitée à ne compter d'abord que sur moi, elle m'a toujours dit « ton premier mari, c'est ton travail ». Depuis je m'accroche à ses paroles. Toutefois, Grâce s'est aussi construite sur des douleurs qui sont des forces aujourd'hui.

Tu as plusieurs activités à ton compte et pourtant tu es si jeune...La question que tout le monde se pose est la suivante : y a-t-il une épaule derrière tout ça? Comment gères-tu tout cet empire ?

En effet, je diversifie mes activités, je suis quelqu'un de versatile. Il y a donc: **Be Space** qui est une agence événementielle avec plusieurs pôles, **Angel Beauty** qui est un institut de beauté, **Gracefull** qui est un magasin de vente et de location de vêtements haut de gamme. Et si je vous disais que l'épaule sur laquelle je me repose est la Bible et ma foi en Dieu. Je suis très attachée à ma croyance, je suis chrétienne et je crois fermement que Dieu est le détenteur de notre avenir. Si on marche selon sa volonté et que nous faisons du bien autour de nous, rien ne nous sera impossible.

En parlant d'empire, quelles sont tes ambitions?

Ma plus grande ambition est de faire prospérer mes affaires. Je souhaite que dans 2 ans, nous puissions parler de moi comme étant une femme d'affaires africaine qui a pu influencer des jeunes femmes à se lever et se bouger. Enfin, j'ai des projets que je suis en train de mûrir mais que je garde pour l'instant, vous serez surpris!

Te considères-tu comme étant une self-made woman?

Oui, sans prétention je peux me qualifier ainsi, une self-made woman est une femme qui est partie de rien pour construire son business. Les choses n'ont pas toujours été faciles pour moi, même encore aujourd'hui, je dois me battre, me challenger sans cesse pour atteindre mes objectifs. Je diversifie mes activités dans plusieurs secteurs, dans l'événementiel, le textile, la vente de vêtements et les cosmétiques. J'investis également sur mes compétences, je n'ai pas peur de repartir sur les bancs de l'école pour faire des formations. C'est aussi ça une self-made woman, une femme qui est complète dans son succès; je suis au four et au moulin, et ça me plaît !

Penses-tu avoir trouvé le secret de la réussite?

Bien-sûr! La Foi, La Foi et encore La Foi. J'ai foi en Dieu, en moi et en l'avenir. Il faut oser. Il ne faut pas croire en ceux qui disent que tu ne peux pas y arriver. Comme dit l'expression anglaise "Sky is the limit". Nous avons tous en nous un potentiel inestimable, un don, un talent à cultiver. La réussite c'est quand tu décides d'agir, de passer du rêve à la réalité.

Penses-tu que l'entrepreneuriat devrait être enseigné depuis les bancs de l'école ?

Cette question me parle personnellement car je suis de celle qui priorise l'éducation des enfants car c'est eux l'avenir de demain. Je suis pour l'apprentissage de l'entrepreneuriat depuis le collège. Chez les Dioulas ou les Peuls, l'entrepreneuriat se transmet de génération en génération mais chez moi, au Gabon c'est une idée qui n'est pas encore imprégnée dans les esprits des gens. Il y a tellement de talents "gâchés" et "cachés"; je pense qu'on pourrait créer une matière de leadership dans les écoles, depuis le bas âge afin de donner aux enfants, aux jeunes, l'envie de diriger, de changer les choses.

Quelle est ta vision sur l'entrepreneuriat féminin ou au féminin?

Venant d'un continent où le patriarcat a toujours été mis en avant, aujourd'hui je suis fière de voir les femmes prendre les choses en main. L'entrepreneuriat au féminin est tout simplement la matérialisation du pouvoir au féminin, ce pouvoir qui a été

toujours présent mais éteint par une société machiste. Les femmes ont toujours été au commandement, laissant à l'homme sa place de chef reconnue mondialement, mais gérants avec humilité et dextérité le foyer, les enfants et bien d'autres choses. Mon plus grand rêve est de voir encore plus de femmes entreprendre en Afrique. Il faut éduquer la femme à croire à son indépendance financière et à croire en elle.

Gracefull, entreprise dont le nom est tiré de ton prénom, fait dans les robes de soirée et robes de mariage. Les prix d'appels, qui commencent à l'ordre de 250 000 FCFA marquent que ta cible est clairement celles des Cadres Sup. Avec ton parcours on s'attendait à avoir des vêtements avec prix plus accessibles. Pourquoi aller sur cette cible ?

Il est vrai que je vise, pour certaines de mes articles, un certain niveau de bourses. Mais il y'a aussi en magasin, des vêtements avec des prix accessibles qui permettent aux femmes d'être dans un style classique sans se vider les poches.

«J'ai foi en Dieu, en moi et en l'avenir. Il faut oser. Il ne faut pas croire en ceux qui disent que tu ne peux pas y arriver. Comme dit l'expression anglaise "Sky is the limit".



Il y a peu, nous avons vu une vidéo de toi sur les réseaux sociaux. À quelle occasion était-ce ? Et pourquoi avoir accepté de la faire ?

La vidéo a été filmé à l'occasion de la journée internationale de la femme africaine. J'ai accepté de faire cette vidéo car je me suis dit qu'il était temps pour moi que les gens sachent qui je suis, parce que aujourd'hui encore, plusieurs personnes pensent que lorsque tu es une femme qui part de rien et qui rencontre du succès; tu es obligatoirement passée par « la promotion canapé ». Malheureusement au Gabon, on est bloqué à un niveau où l'imaginaire africain nous impose un chemin pour la réussite de la femme, alors que nous pouvons y arriver par notre propre ambition et notre travail.

Si tu le permet, nous allons aborder un point sensible de ta vie : Ton enfance. Comme beaucoup d'enfants, tu as connu le phénomène de la maltraitance et le syndrome de la "belle-famille" ou plutôt celui de la famille recomposée, dans laquelle tu n'étais pas acceptée. Comment vit-on au quotidien avec ce passé ?

Aujourd'hui je peux dire que je le vis très bien. J'ai grandi et j'ai compris qu'il fallait que je passe par ses étapes pour me fortifier et devenir la femme battante que je suis aujourd'hui. La vie ne m'a pas épargné, pendant longtemps j'avais une colère intérieure par rapport à mon passé, qui sommeillait en moi; mais aujourd'hui j'ai compris que dans une armée, on garde ceux qui ont le plus d'endurance. Disons que c'était ce par quoi Dieu voulait que je passe pour voir si je ferais parti de ses plus grands soldats. Et me voilà des années plus tard. Ce fardeau se transforme aujourd'hui en bénédiction si on peut le voir ainsi. De nombreuses personnalités qui sont passées par des drames dans leurs enfances se révèlent être aujourd'hui des modèles.

Le cours de ta vie a récemment changé, tu as accueilli un bébé. Nous sommes curieux de savoir comment tu jongles entre ton rôle de maman et celui d'entrepreneure. À quoi ressemblent tes journées ?

Je suis mère de 3 enfants, en effet dernièrement j'ai eu ma petite fille Angel. Ayant déjà 2 enfants auparavant, je n'ai pas de mal à joindre mon travail et mon rôle de mère. Je vis très bien les deux rôles, je suis une mom-preneure (rires): quand il le faut, je deviens la super maman changeuse de couches et de l'autre côté 5 minutes après je porte ma veste de femme d'affaires.



“ Dans une armée, on garde ceux qui ont le plus d'endurance.



C'EST LE MOMENT DE VOIR PLUS LOIN,
NOTRE NOUVELLE LIGNE D'ACCESSOIRES
OFFRE À LA FEMME UNE TOUCHE D'ÉLÉGANCE.





POWA NTCHAM

La danse est l'un des piliers de la culture Hip-Hop et au Gabon aujourd'hui, difficile de parler de ce mouvement sans intégrer la Ntcham. Dès son apparition fin 2013 elle a créé l'émulation, n'a cessé de se renouveler et est arrivée à s'exporter tant bien que mal.

Retour en trois phases sur l'un des phénomènes culturels les plus dynamiques de ses dernières années. D'abord des artistes aux musiques créatives. Effectivement, dès 2013 une vague musicale venue du Nigeria et du Ghana a submergé les oreilles des mélomanes. Des artistes comme Guru, Shatta Walé, Braket, Fuse ODG ont permis l'émergence à la prison centrale de Libreville de nouveaux pats de danse simulant une bagarre d'où le nom Ntcham. Mais c'est véritablement avec l'artiste J-Rio que le mouvement va exploser en 2013 grâce à son titre à succès Sort Ça ou plus tard avec Maman Audrey. Puis viendra Ng Bling qui avec sa signature au sein du label Africa dream va dans sa musique par le rythme ntcham et sortir des titres tel Give Me Pepa ou Tchapy en collaboration avec le même J-Rio.

Ensuite, en symétrie à cette musique, nous avons les danseurs ; principaux protagonistes de ce mouvement. Ceux-ci très nombreux ont constitués plusieurs groupes à l'instar de DSR Crew notamment et contribués à vulgariser cette danse par l'entremise de nombreux battles d'exhibitions organisés dans divers lieux comme les plages, les écoles et même les carrefours.

Sans véritable enjeux, celles-ci étaient le moyen de se réunir autour d'une passion commune et permettaient aux participants d'esquisser des nouveaux enchaînements inspirés de leur vécu issue de l'univers goudronnier. Ainsi donc sont apparues des mouvements mimant des gifles, des coups de poignards ou de sprint après avoir tapé la cha (autre expression issue du dit univers simulant un vol à la tire). Enfin, autres facteurs tout aussi déterminant que les deux précédents furent en perpendiculaires le développement d'internet et la démocratisation des smartphones. En effet, avec l'accès relativement facile au réseau on a assisté à une quasi saturation de la toile par des vidéos de danse qui parallèlement ont exporté le phénomène hors des frontières puisque l'humoriste web béninois Axel Merryll entre autres, très frillant de la culture hip hop gabonaise poste lorsque le cas échoit des vidéos dans lesquelles il ntcham. Aussi lorsqu'il y a un morceau en vogue; chacun y va de son petit visuel en mode challenge. Le cas le plus ressent est celui de Pablito avec le titre Court Petit Joueur. Le titre, remix du morceau Okoliko de Shatta Walé; bien qu'étant officiellement sortie en octobre dernier suscite l'engouement actuelle des jeunes et ce justement grâce aux vidéos challenge postées par une communauté de ntchameur sans cesse en expansion.



crédit photo: iamprnl

“

Cette communauté à assurément de beaux jours devant elle puisque niveau artiste chanteur ou danseur elle en est pourvue; on pense notamment à Donzer, Moʔ Daððy, 7Kultur, Mc Bright et DSR Crew pour ne citer que ceux-là.

Avec son agence Touch Innovative, il accompagne des clients corporates et institutionnels dans la conception et la réalisation de solutions de communication adaptées à leurs enjeux les plus stratégiques. Son expertise est à la croisée de la communication et du développement de solutions digitales dédiées à l'entreprise.



LOIC KAPITHO

Ce nom ne vous semble peut-être pas familier mais Loic Kapitho est un communicant expert 2.0.

Le digital leur permet d'être plus agile dans leur relation client, dans leur campagne de communication. Une bonne stratégie digitale est souvent la clé pour atteindre ses objectifs de notoriété et d'acquisition ou de conversion pour les créateurs de marque, les startups et même pour les entreprises majeurs.

En quoi le recours à un programme influenceur peut changer la donne pour une marque?

Les consommateurs ne suivent plus aveuglément les publicités, ils se renseignent, comparent, comprennent le marketing. Ils se méfient plus facilement des messages d'une marque, par contre ils se reconnaissent ou se reflètent au mode de vie d'un influenceur. Le recours à un influenceur permet à une marque de montrer concrètement les apports de ses produits et services, sans messages commerciaux, par lesquels nous sommes déjà bombardés chaque jour. Cela donne également à la marque une dimension humaine.

À l'ère où les influenceurs sont devenus indispensables à la communication, comment expliques-tu ce retard au Gabon?

Je pense que l'environnement est conditionné par l'intérêt des internautes qui est principalement orienté vers du divertissement et de l'humour. Pour que notre communauté d'influenceurs se développe nous devrions valoriser davantage des aspects inhérents au lifestyle comme les voyages, la cuisine, la culture. Les consommateurs sont aussi friands de ces domaines et les marques s'appuient sur des influenceurs capables de professionnaliser leur contenu pour attirer les fans autour de sujets qui les passionnent.

Plutôt Facebook ou Instagram?

Instagram : je trouve moins bruyant et mieux ciblé en terme de contenu... mais entre nous je suis un utilisateur plutôt sporadique de ces plateformes.

Imagines, une vie sans technologie serait...

Une vie où l'engagement serait sans doute plus humain.

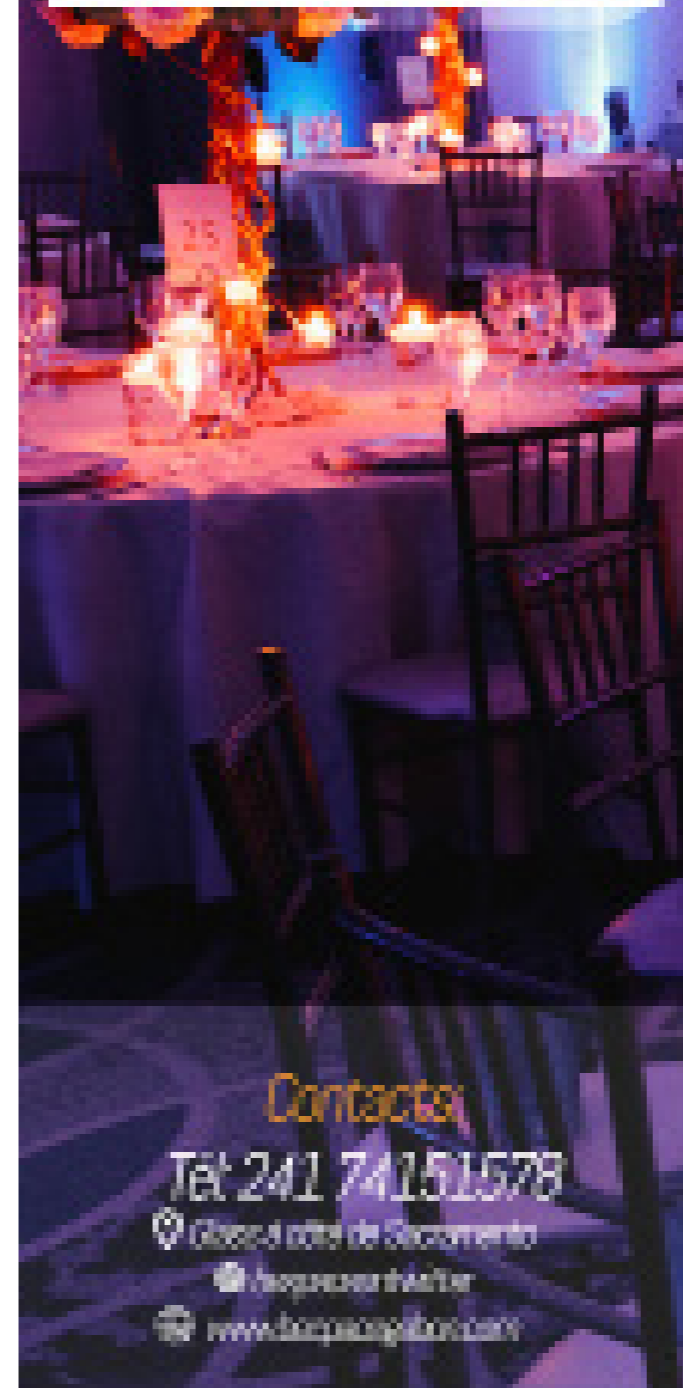
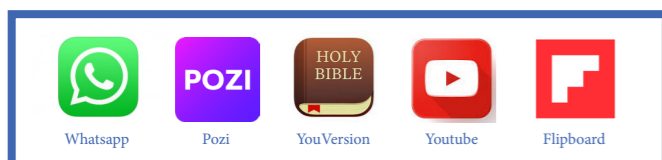
Technologie, Digital...expliquez-nous de façon simple tout cet environnement?

Comme toutes les innovations, la technologie et le digital regorgent de potentialité. Au service des enjeux de la communication ou des relations publiques, nous les présentons souvent comme des territoires aujourd'hui incontournables dont la plus précieuse ressource est la data : l'information sur le prospect, le client et ses comportements. C'est l'or noir de notre époque! Notre rôle d'agence est d'aider nos clients à s'établir efficacement sur ces territoires et d'utiliser de façon innovante et efficace cette data.

Pensez-vous qu'aujourd'hui une entreprise ou une marque peut se passer du digital?

Je pense qu'une entreprise qui décide de se passer du digital, hypothèque un potentiel de croissance important. Actuellement, qu'il s'agisse d'accroître sa notoriété ou d'inciter des clients à se rendre sur des points de vente (drive-to-store), toute entreprise, doit s'efforcer de maîtriser les codes du digital et d'investir dans ce domaine.

TOP 5 DES APPLICATIONS SÉLECTIONNÉES



NOUS SOMMES UNE AGENCE DE COMMUNICATION ÉVÈNEMENTIELLE SPÉCIALISÉS DANS LES SERVICES :

Location de salle - Événement personnel - Événement professionnel - Location de matériel event - Wedding planner - Accompagnement clientèle.

« L'avantage d'un événement Est qu'il vit avant, pendant et après Le jour J ! Et c'est là le point fort De notre équipe »

NOS SERVICES:

- **LOCATION DE SALLE:**
Location d'une salle de 250 m2, contenance 150 pers
- **ÉVÈNEMENT PROFESSIONNEL:**
Séminaire, conférence, cocktail, etc...
- **ÉVÈNEMENT PERSONNEL:**
Anniversaire adulte et enfant, réception, mariage, baptême, etc...
- **LOCATION MATERIEL:**
Chaise, table, tréteaux, shift and dish, tente, etc...
- **ACCOMPAGNEMENT CLIENTELE:**
Dossier sponsoring, création d'évènement, accompagnement projet, voyage d'entreprise et personnel
- **WEDDING PLANNER:**
Accompagner les mariés tout au long de leur mariage.

Contacts:

Tel 241 74151578

Gabon - Côte de Siccardato

facebook.com/touchinnovative

www.touchinnovative.com





SANTÉ MENTALE

La santé mentale et les maladies mentales dans nos sociétés

Par Lindsay Kadjidja

Qu'est ce que la santé mentale?

Q Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), "la santé mentale est définie comme un état complet de bien-être physique, mental et social qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté."

Qu'est ce que la santé mentale?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), "la santé mentale est définie comme un état complet de bien-être physique, mental et social qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté." La santé mentale ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Celle-ci englobe la promotion du bien-être, la prévention des troubles mentaux, le traitement et la réadaptation des personnes atteintes de ces troubles dans les sociétés. On comprend donc que la santé mentale comporte beaucoup de choses et il faut être à l'affût et conscient de notre environnement pour un mental sain. En effet, tout ce que nous faisons au quotidien, les personnes que nous côtoyons, le travail acharné, le manque de repos, le stress, les problèmes; tout ça a un impact considérable sur notre mental. Il est donc important de se connaître soi-même et de savoir dans la mesure du possible ce qui pourrait avoir de l'influence sur notre bien-être. Car, malheureusement il y'a des problèmes inévitables de la vie qui pour certains sont sources de traumatisme, d'anxiété et même de troubles mentaux pour les cas extrêmes.

Les maladies psychologiques (les troubles mentaux)

Les types de maladies et symptômes

Cet état de bien-être peut être altéré par certains troubles mentaux et maladies mentales telles que la dépression, l'anxiété, la bipolarité, la schizophrénie, les troubles obsessionnels du comportement (les tocs), la folie et bien d'autres troubles psychiques. Chez nous, nous avons tendance à associer tous types de problèmes mentaux à la folie, mais en réalité il existe une multitude de maladies mentales. Une liste de troubles de la santé mentale a été enregistrée dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux 5ème édition par l'Association Américaine de Psychiatrie (DSM-5). Ce manuel permet aux psychiatres et certains professionnels de santé de reconnaître les symptômes de ces différents troubles et de diagnostiquer correctement le patient. Par ailleurs, dans la vie de tous les jours il est possible de reconnaître certains symptômes indicateurs d'instabilité mentale tels que l'isolement, le manque d'envie de vivre, le changement d'humeur, la tristesse profonde, crises de colère, crises de folie, hallucinations, ou même le fait de parler seul.

“ Il faut en parler, casser les stéréotypes, et normaliser les troubles psychologiques. ”

Les causes de ces maladies.

La question que beaucoup se posent est celle des causes de ces troubles. Il est vrai qu'en tant qu'Africains nous avons renié pendant très longtemps ces maladies mentales et les avons jugé comme "les choses des blancs" comme si nous en étions immunisés. Dans le cas contraire, nous attribuons ces problèmes mentaux à de la sorcellerie parce que oui, "il y'a une tante qui nous veut du mal et veut nous manger". Nous devons vraiment sortir de cette manière de penser car ce sont des maladies au même titre qu'une fièvre, un cancer, ou une pneumonie.

Et qui dit maladie, dit cause! Certaines causes peuvent être identifiées telles qu'un traumatisme suite à un accident, à la perte d'un proche, un échec, une peine de coeur etc. Il est vrai que nous sommes tous différents avec des sensibilités qui varient ce qui fait que la même expérience n'aura pas forcément le même impact chez chacun d'entre nous. Alors, soyons compatissants envers les autres et évitons les remarques de types "on a tous vécu la même chose, arrête de faire l'hypersensible" ou "Ah tout ça ce sont des conneries, ça va passer".

Les traitements

Puis, qui dit maladies, dit également guérison possible! Il existe des traitements adaptés pour ces troubles mentaux comme la thérapie, les antidépresseurs, les médicaments psychotiques. Que ce soit des séances de thérapies avec un psychologue, conseiller ou autre pour pouvoir en discuter et vous vider l'esprit. Il y'a un pouvoir dans le fait de parler et de partager ce que nous avons au fond de nous. C'est libérateur! Puis, ce thérapeute est expert dans ce domaine et a la capacité de poser les bonnes questions et de donner les stratégies nécessaires qui permettront d'apporter l'aide requis. En dehors de la thérapie, si la maladie est poussée et qu'il y'a un dérèglement chimique et psychique dans le cerveau, les antidépresseurs peuvent aider même s'ils sont très addictifs et peuvent impacter différents autres parties du cerveau. Je dirai aussi pour les croyants que la prière aide, cela permet d'avoir une certaine paix et calmer l'anxiété par exemple.

Le rôle de la société

Notre environnement et nos sociétés jouent également un rôle majeur dans ce concept de santé mentale. En Afrique, il est vrai que ce sujet est assez tabou, on en parle pas assez dans nos sociétés ce qui crée une barrière à la guérison. Le fait que cela soit si honteux, ça bloque certaines personnes à témoigner de ce qu'ils vivent et à chercher de l'aide. Nous devons reconnaître l'importance de la santé mentale au même titre que les maladies physiques. Ainsi, ça permettra déjà d'ouvrir la conversation et de sensibiliser les populations au sujet. La mise en place de campagne de sensibilisation aidera à déstigmatiser le sujet. Nous manquons également de structures et de professionnels dans ce domaine. Même si certains aimeraient se soigner il n'y a pas vraiment d'établissements aux normes qui sont en mesure d'accueillir et de traiter les personnes atteintes. De ce fait, les malades se retrouvent souvent abandonnés et livrés à eux-mêmes. Certains, les schizophrènes par exemple, deviennent dangereux pour eux-mêmes et pour leur entourage.

De plus, un soutien psychologique est nécessaire de la part de tout un chacun. Nous devons vraiment faire plus attention à nos proches et avoir de la compassion. Comme dit plus haut, le fait de s'ouvrir et de parler à quelqu'un aide énormément. Parler à vos proches si vous n'allez pas bien, sinon montrer de l'amour si vous remarquez quelque chose d'anormal dans le comportement de vos proches. Mais surtout n'hésitez pas à aller consulter si nécessaire.

Il faut en parler, casser les stéréotypes, et normaliser les troubles psychologiques.



Kay & Rose

Des kimonos uniques sur Libreville

Il y a quelques semaines, Melissa nous présentait sa première collection de kimonos de luxe, du 100% Made In Gabon. Un moment attendu par de nombreuses fashionistas de la Capitale Gabonaise.



Le projet l'accompagnant partout, les détails de chaque pièce ont ainsi plus de sens. Du velours, de la transparence, du Vichy, des couleurs chaudes ou froides, de l'organza, de la soie, du satin, du coton, de l'imprimé Versace, des imprimés marocains... Des manches à boutons, des manches bouffantes, des manches simples, des manches fendues, des manches muselées, des boutons ronds, des touts minuscules, des broderies, des faits mains, etc... ;Des détails et des tissus, nous en avons laissé l'apanage à la Reine de cette nouvelle marque. Son objectif : transmettre et partager mes humeurs à travers chacun de ces kimonos, chaque femme unique et spéciale, avec la certitude que la pièce choisie reflète une infime partie de sa vie ou même une grande. La collection de 60 kimonos se veut chic, classe, et surtout confortable, comme le souligne sa créatrice. Pourquoi le kimono ? parce que je me suis rendue compte que ce vêtement a toujours été la pièce maîtresse de mon dressing. Avec un kimono, tout se porte : une petite robe noire, un maillot de bain, un jean et une chemise, une robe en satin, tout y passe. Kay et Rose, pour sa première collection offrait 60 kimonos d'une valeur marchande de 30 000 Fcfa à 100 000 FCFA, pour les férues de luxe. 60 pièces qui ont su trouver chacune sa nouvelle maîtresse, alors que chaque pièce naquit de l'imagination fertile et positive de Melissa.

C'est aussi la célébration de femmes entrepreneures venues encourager de nouvelles venues dans leur monde de la mode. Une collection fortement et chaleureusement accueillie par son public et qui donne l'espoir plein le cœur à la nouvelle créatrice sur la place.

Rendez-vous dans quelques mois, pour la nouvelle collection de 30 pièces de la jeune marque.

Elle l'a fait : une collection de 60 Kimonos uniques pour les femmes.

Elle, c'est Melissa Ntoutoume épouse Adiminga : une jeune femme douée d'intelligence et qui possède plus d'une corde à son arc, et je dirais même plus, plus de 10 cordes à son arc. Mère de deux enfants et épouse comblée et fière de l'être, c'est

à travers les réseaux sociaux que Melissa tient sa force. Elle communique ouvertement sur sa vie de couple, ses voyages, ses humeurs, ses envies, elle se veut transparente. En retour, c'est plus de 4000 fans qui s'accrochent à ses stories, qui s'identifient en elles, ou qui trouvent en elle une réelle source d'inspiration. En effet, du haut de ses 30 ans, Melissa à tour à tour fait éclore les entreprises « Les Mignonneries d'LBV » dédié à sa passion pour la décoration d'événements, « La Villa Lana » un guest house de luxe pieds dans l'eau qui a vu même les plus grandes stars y séjourner, et depuis peu, « Kay et Rose », la ligne de couture de kimonos.

C'est dans le somptueux cadre du Palais d'Amine que Melissa a donné rendez-vous à ses clientes, toutes soigneusement triées sur le volet, après avoir dévoilé la page officielle de la marque. Une cinquantaine de majestueuses dames ont eu le privilège d'être aux premières loges de ce défilé, et surtout parmi les premières clientes symboliques de la marque, des muses comme elle les appelle. Le défilé au détour des tables offert par 6 mannequins toute size gabonaise a donné le ton de la vente. D'un passage à un autre, on assiste à une progression, ou plutôt une meilleure appréciation des kimonos, comme passé du simple au compliqué.

Les tissus, car ce sont bien les pièces maîtresses de ces kimonos, ont été recherchés à travers les différents déplacements de sa créatrice, que ce soir à Libreville ou dans d'autres pays.





“

FEMME AFRICAINE, FEMME TOUT SIMPLEMENT!

”

De nombreuses femmes, en tant que femme africaine, ont été formatées dès l'enfance dans le moule de la tradition et des coutumes. Elles ont été stéréotypées, parfois stigmatisées par des phrases banalisées, devenues hélas trop courantes. Nous avons toutes, au moins une fois, été, en tant que femme africaine, diminuée tant par les clichés crachés en pleine figure par les hommes d'ailleurs que ceux du continent. Oui ! Car – il ne manquait plus que ça -ces clichés s'exportent et se déclinent de toutes les manières !

Si l'homme africain lui-même nous cantonne dans des rôles, ne nous offre pas une tribune pour nous exprimer, comment pourrons-nous nous faire une place dans une société où les traditions et coutumes qui portait une large faveur à la gent masculine sont encore bien encrés ? Il semblerait que la femme africaine devrait savoir faire abstraction de ses sentiments, de son mal-être, de son ressentiment. Elle ne doit en aucune manière faire preuve d'émotivité, de sensibilité. Ce ne serait pas digne d'une femme du continent. Pourquoi ? Est-ce que sa condition de femme continue à être assimilée aux réalités d'autrefois ? A la nature, à l'animalité ? Combien d'entre nous, en proie à la fatigue, au découragement et à la dépression ne se sont pas entendues dire qu' « une femme africaine ne souffre pas souffrir de dépression. C'est des maladies de Blancs ! ». Lorsque nous nous laissons aller dans un moment de faiblesse, nous sommes renvoyés à l'image d'autres peuples considérés comme fragiles ou « pas à la hauteur ». Franchement !!

FEMME AFRICAINE, FEMME SOUS PRESSION?

Et pour ne pas en rajouter, la pression sociale et familiale est telle que la femme africaine fraîchement mariée se fait un devoir de tomber enceinte avant la première année d'union de peur de se faire entendre dire qu'« une vraie femme africaine est forcément fertile, tombe facilement enceinte et fait beaucoup d'enfant ». Quelle angoisse terrible pour pouvoir être acceptée pas sa belle-famille, quel stress rien d'y songer ! Et je ne parle pas de cet impératif que « la femme africaine doit enfanter d'un garçon comme premier né sinon elle n'est pas une bonne épouse » ! Que voulez-vous, certains clichés ont la vie dure (roulement d'yeux !). Cette tension s'intensifie avec la gestion de son foyer car « une vraie femme africaine ne laisse pas son mari pénétrer dans la cuisine » et une fois le costume de working girl retiré, elle endosse celui de la parfait femme au foyer.



Evidemment ! « La vraie femme africaine n'a pas droit au répit. Quelle travaille ou non, elle doit s'occuper de son foyer. Elle est la première levée et la dernière couchée » ? Le regard de la société est porté sur cette femme africaine qui se doit d'être à la hauteur en toute circonstance, le tout avec une dévotion sans pareil. Bien sûr ! Car « une vraie femme africaine regarde son mari manger et attend patiemment qu'il finisse ». Et lorsque tout va mal dans son foyer, « la vraie femme africaine ne divorce pas. Elle doit accepter que c'est son mari qui porte la culotte et doit rester par amour pour ses enfants ». Même lorsque son honneur est bafoué par les batifolages de Monsieur, c'est de sa faute ! Ça va de soi ! Parce qu' « une vraie femme africaine doit savoir quoi faire pour garder son homme à la maison », « elle doit se satisfaire d'être celle qui a passé la corde au cou

de son homme ». Eh, Oh ! Vous n'avez pas l'impression comme moi que quelque chose ne tourne pas rond ?!!

FEMME AFRICAINE, FEMME TOUT SIMPLEMENT...

Et si le continent suivait le cours des évolutions de notre temps et acceptait une bonne fois pour toute qu'une femme peut être moderne, travailler, suivre la mode, s'exprimer sans perdre les bases des fondements de la civilisation noire que sont les us, les coutumes et les traditions ? Nous sommes de vraies femmes africaines et parce que nous le sommes, nous refusons d'être catégorisées. C'est pourquoi nous avons profité de cette tribune pour pousser un petit coup de gueule même si « une vraie femme africaine ne doit pas ouvrir la bouche quand un homme parle ». Mesdames, si vous êtes inspirées, vous pouvez apporter votre petite pierre à l'édifice du hashtag #vraiefemmeafricaine lancé par la journaliste activiste ivoirienne Bintou Mariam Traoré.

Et vous Messieurs, ... Sinon, c'est sans rancune hein !

#VRAIE FEMME AFRICAINNE



NATURAL HAIR LOVER

Naturalista comme on les nomme sur les réseaux sociaux, Leslie est une jeune blogueuse d'origine gabonaise qui vit au luxembourg et travaille dans le domaine des ressources humaines. Sur sa plateforme digitale, elle partage avec ses followers son intérêt pour les cheveux naturels et lifestyle.

Tu arbore fièrement ton afro, as-tu toujours été fière de tes cheveux naturels ?

Aujourd'hui, je peux dire que je suis fière d'arbore des cheveux naturels et en bonne santé. Mais cela n'a pas toujours été le cas : en 2014, alors étudiante, j'ai rencontré de gros problèmes capillaires dus à l'utilisation de divers produits chimiques...A cette époque j'avais une totale méconnaissance des techniques de base pour l'entretien de mes cheveux. J'ai donc décidé de prendre les choses en main afin de privilégier leur santé. Et, après de longues recherches, de nombreuses lectures, visionnage de vidéos et rencontres avec des professionnels, j'ai progressivement appris à connaître et comprendre la nature des mes cheveux crépus et les produits nécessaires pour en prendre soin et les sublimer. Ils sont devenus une force !

Te sens-tu concernée par tous ses slogans #BlackGirl-Magic #AfroCrown qui valorise la femme Africaine dans son authenticité ?

Beaucoup d'entre nous sont encore complexées et je trouve que c'est une bonne chose que nous puissions nous identifier à de tels slogans qui reflètent la diversité, la beauté mais aussi la créativité et la positivité de notre communauté africaine ! Même sans reprendre ces slogans au quotidien, je suis très fière de faire partie de cette diversité que j'essaye de représenter au mieux ! Les cheveux en sont un bel exemple car ils reflètent notre beauté, nos émotions, notre héritage. Ils nous rappellent qui nous sommes, d'où nous venons et où nous allons.

Est-ce difficile d'assumer ses cheveux naturels dans une société européens ?

Il est vrai que malgré le multiculturalisme, la tendance au sein de beaucoup pays européens est à l'assimilation et il n'est pas toujours facile de valoriser ses cheveux naturels notamment en milieu professionnel.

Mais ma devise est la suivante: la différence c'est la diversité, et la diversité c'est la richesse. C'est pourquoi j'assume et prend plaisir chaque jour à mettre en valeur mes cheveux naturels...sans barrière ni contrainte.

À quand une chaîne de cheveux YouTube pour nous partager tes coiffures ?

C'est un projet à venir pour 2020 ! J'aimerais à travers cette chaîne aider les femmes à prendre soin de leurs cheveux naturels et les mettre en valeur avec des conseils et astuces simples et efficaces. Vous inspirer également grâce à des tutoriels coiffures. Je suis impatiente de pouvoir partager cela et vous invite à me suivre sur ma page Instagram pour être informé en avant-première de la sortie de ma Chaine YouTube et de mon blog.



Quelles personnalités t'inspirent ?

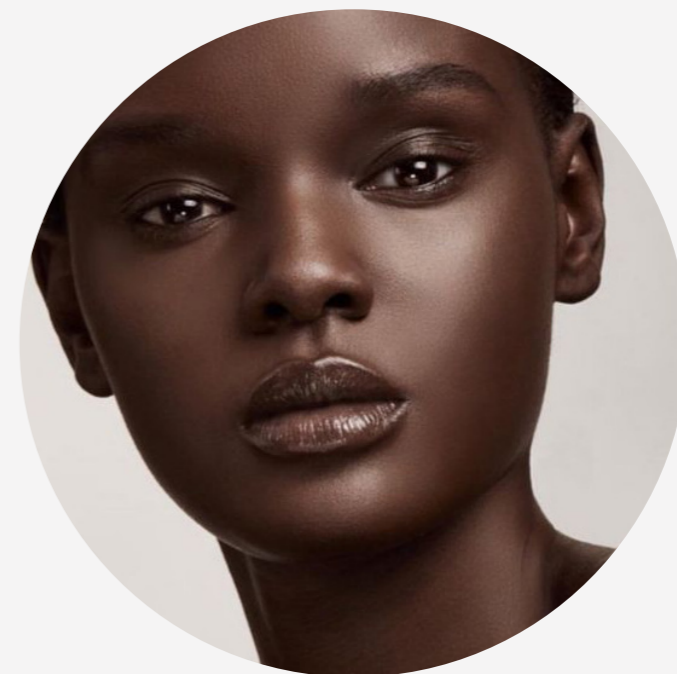
La liste est longue mais j'en citerai deux : la première est ma mère, une femme forte et battante qui m'a toujours poussé et soutenu dans mes projets. La seconde se nomme Scheena Donia, une consultante en image et relooking, influenceuse mode et lifestyle, qui plaide pour la confiance et l'estime de soi. Son authenticité et la motivation qu'elle insuffle aux femmes sont pour moi un modèle à suivre.



@leslie_revele
www.leslierevele.com

SKINCARE

La rubrique de Letisha



Comment faire un masque au lait?

Nous allons parler du lait, oui le lait que vous consommez tous les matins riche en oligo-éléments. C'est un parfait antioxydant, il hydrate parfaitement la peau et l'adoucit. Adieu teints ternes et brouillés.

1

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de lait (en poudre, ou du lait liquide entier)
- ¼ de tomate (la tomate va vous permettre de lutter contre les imperfections et de resserrer vos pores)
- 2 carottes à rapper
- 1 pot propre

2

PRÉPARATION DE NOTRE MASQUE

- Rapper la carotte et recueillir le jus à l'aide d'un tissu propre
- Écrasez votre tomate à l'aide d'une fourchette
- Mélangez votre coulis de tomate, votre jus de carotte et vos 2 cuillères à soupe de lait.

Nettoyer votre visage et étaler votre masque.
Laissez reposer 20 min et rincez.

Pour plus d'astuces, découvrez notre page

@letishaskincare

COSYHOME
meet

Kelly

By TATY K.

Photographie SHYNE PHOTOGRAPHIE

Maquilleuse PAOLA (EBONY)

Il y'a quelques années, je rencontrais deux jeunes dames, étonnamment jolies, presque identiques et habitées par une même envie de réussir leurs vies de femmes.

Elles s'imaginaient fortes, ensemble et conquérantes. Kelly et Amiel, le duo de jumelles choc qui a su faire son chemin sur les vagues d'Internet et surtout d'Instagram. Mais ce n'est qu'avec Kelly que nous allons faire, dans les lignes qui suivent, le bilan d'une jeunesse dorée et calculée.





C'est à son domicile que Kelly nous ouvre les portes de sa charmante maison. Maison, dont quelques pièces sont déjà connues de ses fans, il nous tardait nous aussi de la découvrir dans toute son intégralité. À l'extérieur, un salon fait de rotin nous donne déjà la conviction que l'intérieur présage beaucoup de chaleur. Lorsque la maîtresse de maison nous invite à rentrer, c'est un salon super convivial et intimiste à la fois qui nous fait arracher un sourire béat des lèvres. Les couleurs dominantes vont du bleu roi au gris, avec des teintes blanches parsemées ; le tout est juste comme il faut.

Merci pour le compliment. Je voulais me sentir à l'aise et créer une ambiance familiale et cosy où non seulement nous, (mon fiancé et moi) mais aussi nos convives s'y sentiraient bien. Je voulais laisser s'exprimer ma créativité, mes goûts et mes choix. Pari réussi! Tout le monde aime. Marque-t-elle avec un sourire ravageur et fière.

Engoncée dans son salon qu'on devine sorti tout droit de son catalogue, nous entamons avec Kelly une discussion qui nous révélera ô combien la jeune fille que nous avons découvert, a depuis peu fait grandir ses ailes.

Avec son diplôme en banque en poche, on aurait pu croire que Kelly se destinait à une vie tracée de cadre dans le secteur bancaire. Mais c'est une autre voie qui a attiré cette jeune dame aux idées arrêtées et bien claires: **Je dirais que Kelly est devenue une belle jeune femme qui a su trouver sa voie, comblée par la vie et qui se bat pour réaliser ses rêves. J'ai choisi de suivre ma voie qui est la décoration d'intérieur et en faire mon métier. On a qu'une seule vie autant la vivre comme on veut.**

Nous non plus, ne l'imaginons pas juste derrière un bureau, je lui fais cette confiance. Avec l'âme d'entrepreneuse qui a vibré très vite en elle et sa sœur, il est normal de la retrouver aujourd'hui à la tête de son propre business qu'elle construit pas à pas. Le luxe et le beau, deux thèmes forts qui ressortent très facilement de leurs vies sur les réseaux sociaux, ou plutôt des bribes qu'elles partagent avec leurs internautes.

J'ai toujours été attiré par le beau tout simplement, les beaux espaces etc... Pour moi, le critère le plus important quand je vais en vacances c'est pas les activités, ni encore la nourriture, non c'est plutôt le choix de l'hôtel ; j'aime me sentir à l'aise et comme dit l'impression ...feel at home, nous confie-t-elle en souriant timidement. Sa passion pour l'ameublement, la décoration, elle la découvre lorsqu'elle se prend son premier appartement.

Je l'avais décoré moi-même et il était vraiment cosy. Tellement cosy qu'à chaque fois que je recevais mes proches, ils me disaient tu devrais penser à en faire ton métier.

De fil en aiguille, Kelly devient pour ses proches « une petite consultante », qui les conseille pour la décoration de leurs maisons. A la fin de ses études, il lui a fallu faire un choix, exercer un boulot bien payé mais qui ne te plaît pas plus que ça, ou encore faire ce que tu aimes réellement même si cela demande de repartir à l'école, se former et débiter timidement.

C'est de façon très progressive que Kelly s'approprie son nouveau métier, ainsi que les codes qui vont avec. Ses posts sur les réseaux deviennent plus ciblés, plus tournés vers ce domaine. À Libreville, si le métier commence à se frayer un chemin dans les mœurs, il n'est toujours pas donné à toutes les bourses de se procurer les plaisirs de quelqu'un comme Kelly.

C'est un secteur assez moderne qui change un peu les codes je peux dire, loin des napperons brodés de nos mamans (lol). Mais il a encore besoin d'être compris, car d'aucuns pensent que ce n'est pas important de faire appel à un designer pour décorer sa maison, que toutes les femmes naissent avec ce don et c'est bien faux... partage Kelly avec nous.

D'ailleurs sa première expérience, elle la vit avec un jeune couple marié.

Tous deux avaient envie d'un intérieur qui reflétait leur nouvelle vie ; ils voulaient revoir toutes les pièces de leur maison, et j'avais on peut dire carte blanche sur tous les choix. Mais il fallait aussi bien prendre en compte les désirs du mari et les assembler avec ceux de sa femme. Et le rendu était magnifique. Avec les yeux qui brillent, elle revient sur ce souvenir comment ne pas s'en souvenir (lol) je pense que c'est inoubliable, la première fois qu'un client vous fait réellement confiance.

Si beaucoup pensent que cette aventure a été facile pour elle, Kelly tient toujours à rappeler qu'elle a dû faire ses classes, qu'elle a bossé pour se faire une place au soleil. **Dans le monde de l'entrepreneuriat, il n'y a pas de certitudes sur comment les choses vont se dérouler et rien n'est statique. Etre entrepreneur m'a appris à travailler sur moi c'est à dire mes attitudes avant de travailler sur ce que j'offrais. Apprendre la patience, l'humilité et surtout le calme face aux différentes situations. C'est réellement une école quotidienne de la vie.**

“C'est
réellement une école
quotidienne de
la vie.”



Photo inspiration
Articles disponibles sur mychichome.com

Au sortir de cette transformation, un projet qui se ficelle, un bébé qui naît à travers un catalogue et une marque « My Chic Home, by Kelly » : le catalogue a été très bien accueilli, franchement j'étais étonné de recevoir autant de commentaires positifs des gens. Mais ce qui était le plus plaisant, et qui ressortait le plus, c'est la qualité du travail, des images, les textes écrits et les descriptions des produits. Bien sûr, certaines personnes ont déploré le fait que je ne l'ai fait qu'en version numérique et pas papier, du coup je me disais que le prochain catalogue sera aussi disponible en version papier.

Et si la petite Kelly est désormais une business woman accomplie ou en plein accomplissement, une autre partie d'elle a grandi aussi : une femme amoureuse, la promesse d'un homme, comme elle n'hésite pas à rappeler de temps en temps sur les réseaux sociaux. Aux questions suivantes, « Tu es désormais une jeune femme, qui va très bientôt se marier. Ce nouveau statut, comment impacte-t-il ta vie ? Qu'est ce qui est nouveau ? Partage avec nous ta vie de femme en couple face à ses projets et son devoir de femme. », Kelly nous répond sans détour et avec on le sent, avec une grande fierté qu'elle a du mal à dissimuler. C'est un nouveau statut qui remet tout en cause clairement, les priorités d'hier ne sont plus forcément les mêmes aujourd'hui. Déjà partager sa vie avec quelqu'un c'est nouveau, comprendre son monde et l'intégrer dans le nôtre sans qu'aucun ne domine, c'est nouveau aussi. Mais ce n'est qu'à ce moment qu'on se rend compte que la femme a des pouvoirs inimaginables de faire mille choses à la fois sans qu'une chose ne soit délaissée. On essaye de combiner les deux, vie de foyer et réaliser ses rêves. Je peux dire que quand on a un homme comme le mien qui est un véritable soutien c'est tellement plus facile.

Les priorités d'hier ne sont plus forcément les mêmes aujourd'hui.

Kelly, c'est Amiel, le yin du yang et la pile de face. Amiel, qui s'est mariée et est une jeune maman heureuse a elle aussi fait le choix de s'illustrer dans l'entrepreneuriat, mais en couplant cette vie à celle d'une jeune cadre de la place. Aujourd'hui, les jumelles ont fait un chemin fort louable. **Waouh quel changement, se rappelle Kelly, de notre cover, deux jeunes qui voulaient découvrir le monde et qui sont aujourd'hui des femmes épanouies qui continuent leur bout de chemin. Bien que chacune suive sa voie, nous restons très proches, la preuve on s'appelle minimum 5 fois par jour (lol). Nous sommes associées dans nos différentes entreprises. Par exemple, non seulement on pilote ensemble le volet Event's Planner mais aussi je gère l'élément décoration chez Amiel.B Wedding/Events qui est son entreprise.**



Catalogue mychichome.com



My Chic Home By Kelly, quant à elle, comprends comme principales prestations de services l'ameublement et la décoration des intérieurs. My Chic Home By Kelly s'occupe entièrement de votre maison du choix du mobilier à la décoration rien n'est oublié. Toutes les pièces sont prises en compte et selon vos envies on agence tout afin que le rendu est magnifique. Grâce à notre multitude de fournisseurs fiables vos meubles sont conçus selon vos envies, vos couleurs, et les dimensions parfaites, complète Kelly avec beaucoup de pédagogie et d'assurance.

De l'individu à la business woman, en passant par la fiancée et la sœur, toutes les facettes ou presque toutes les facettes de Kelly ont été revues ici. Mais la plus importante reste celle de la fervente chrétienne qu'elle devient de jour en jour et sous nos yeux. Elle partage ses versets bibliques favoris, ses lectures, ses compréhensions, ses coups de cœur religieux. C'est sûrement animé par cette chrétienté que Kelly se révèle aussi être une femme au services des autres femmes. **En toute honnêteté je ne me concentre pas sur la concurrence, la preuve en est que lorsque j'ai l'occasion, j'hésite pas à encourager les autres femmes dans leur business.** En effet, un rituel voudrait que les jeudi, Kelly et sa sœur partagent les pages d'autres business qu'elles ont aimé et qu'importe le domaine, une belle preuve d'empowerment des femmes par

les femmes.

Alors que Kelly s'abandonne désormais aux yeux du photographe Shyne, je la regarde se laisser guider et exécuter avec beaucoup de doigté nos directives. Nous la faisons passer par toutes les cases clés de sa maison, par toutes les émotions les plus belles qui la caractérisent et laissent au monde la possibilité d'entrevoir son âme. D'une tenue à une autre, et surtout d'une tenue plus bossy à une tenue plus chaleureuse et simple, on s'aperçoit aussi combien tout au fond, elle est une fille simple, qui rêve de beauté et de glamour comme chacune d'entre nous.

Ce qui me tient à cœur c'est de faire un travail de qualité car c'est l'élément qui parle le mieux pour nous les femmes nous confie Kelly.





QUAND L'AMOUR A SON LANGAGE...

Selon Wikipédia, le langage est la capacité d'exprimer une pensée et de communiquer au moyen d'un système de signes doté d'une sémantique, et le plus souvent d'une syntaxe (...) Nous connaissons l'existence du langage des fleurs, du langage des couleurs, du langage des pierres précieuses... Si toutes ces formes de langage expriment un sentiment... Mais ! Alors... c'est qu'il existe aussi un langage de l'amour?! Ah l'amour! Ce sentiment universel d'attachement, d'intense affection, cette chose qui inexorablement poussent ceux qui le ressentent à rechercher la présence de l'autre! Pourtant, si l'amour est naturel et spontané, il en va tout autrement de son langage. En effet, autant il existe une diversité de langues et de dialectes, autant il existe de langages dits amoureux. Vous vous demanderez: quels sont ces langages? Sont-ils universels comme l'élan qu'ils expriment? Pour répondre à ces interrogations, AYPM a lu pour vous, « Les Langages de l'amour – Les actes qui disent je t'aime », le livre de Gary Chapman, pasteur, conseiller conjugal et conférencier américain spécialiste du mariage et de la famille paru en 1995 sous le titre original « The Five Love Languages ».

L'AMOUR, C'EST COMME... UNE VOITURE?

Nous retenons de ce bouquin, qui est devenu une référence sur le sujet, que l'amour c'est comme une voiture : nous avons tous un « réservoir émotionnel » et dans un couple, chacun devrait veiller à ce que la jauge de son partenaire ne se vide pas afin de préserver la relation. Plus le réservoir est rempli d'amour,

LE LANGAGE DE L'AMOUR

plus on sent heureux (-se) et épanoui (-e) dans notre couple. Lorsqu'il se vide, on se sent malheureux (-se) et dévalorisé (-e). "Apprendre à remplir le réservoir affectif de son conjoint permet de faire durer l'amour et de le restaurer quand il a été éprouvé; à chacun de connaître son propre canal et celui de son partenaire; c'est un peu comme

s'il s'agissait d'une langue étrangère à apprendre pour rejoindre l'autre (...)" - Gary Chapman, 1995, 188 pages. Le meilleur moyen de maintenir cette jauge pleine - vous l'aurez compris - serait selon lui d'apprendre le langage de l'autre et AYPM d'ajouter : d'en user et d'en abuser!

L'AMOUR, C'EST COMME... UN APPRENTISSAGE?

Le langage de l'amour n'est donc pas simplement verbal? Non. Il peut être matériel, gestuel, volontaire ...

Et bien entendu, pour communiquer avec un autre individu ou une personne d'une autre culture, il nous faut tout d'abord apprendre sa langue. Le "parler amour" c'est pareil: il existe un ou plusieurs langages de l'amour. Ces langages sont influencés par notre passé affectif, notre éducation ou encore par notre comportement amoureux de nos propres parents, nos désirs et les émotions auxquels nous sommes réceptifs. Il est par conséquent important d'apprendre le langage amoureux de sa moitié afin de pouvoir la comprendre et **réci-proquement. Savoir comment son partenaire fonctionne et utiliser son ou ses langages. En gros, il faut comprendre ce que chacun attend de l'autre en tant que couple et découvrir ce que l'autre considère comme des preuves d'amour. Eh bien oui!! L'amour, c'est du boulot!**

“ Savoir comment son partenaire fonctionne et utiliser son ou ses langages.

L'AMOUR C'EST COMME... CINQ LANGAGES?

Souvenez-vous, nous parlions plus haut du "réservoir émotionnel" et de cette jauge que nous devons maintenir pleine. Je perçois ce petit froncement de sourcil subreptic ! AYPM s'est posé la même question que vous: quels sont les langages qui peuvent nous aider à alimenter ce réceptacle de nos sentiments?

La réponse la voici: selon Chapman, il en existe cinq – qui varient selon l'individu - à connaître : Le premier langage est verbal. Ce sont les paroles valorisantes: il s'agit là des mots d'appréciations, des compliments verbaux qui montrent combien on apprécie la personne avec laquelle on est en couple. Elle est allée chez le coiffeur? Complimentez-la. Il te parle d'un dossier épineux qu'il a réussi à résoudre au boulot?, fais-lui savoir à quel point tu es fière de lui! En bref, dites-lui des mots qui font du bien! Le second langage, c'est l'exclusivité. Il faut pouvoir recommencer à passer du temps ensemble. Attention hein! Des moments de qua-li-té! Le vendredi soir, assis devant la télé, Madame est scotchée à son fil d'actualité Instagram pendant que Monsieur regarde un match de foot, ce n'est pas un bon moment passé ensemble! Un moment de qualité, c'est un moment passé l'un avec de l'autre en ayant une attention totale et exclusive l'un pour l'autre. Ce n'est pas seulement la proximité physique qui compte mais le temps que l'on partage en se dédiant totalement à l'autre! Le troisième langage est matériel. Ne vous privez pas d'offrir des cadeaux!! Madame, n'attendez pas tout de Monsieur! Faites-lui plaisir, surprenez-le en lui offrant un petit cadeau, symbole visible de votre amour pour lui. Monsieur, ne cessez pas de la couvrir d'attentions matérielles. Onéreux ou pas, achetez des cadeaux, confectionnez-les même vous-même si vous le souhaitez! N'attendez pas d'occasion particulière ! Le quatrième langage est un don de soi. Vous rappelez-vous qu'au début de votre relation vous vouliez constamment et spontanément lui faire plaisir, Retrouvez cette spontanéité et rendez-lui service de bon cœur en lui apportant toute aide qui pourrait le contenter: aidez-la dans les tâches ménagères, allez lui chercher un pack de bière au supermarché s'il semble trop fatigué pour le faire lui-même...



crédit: khatbrim

Le cinquième langage est physique. Le toucher fait partie de nos cinq sens. Il nous aide, comme le goût, l'odorat, l'ouïe et la vue, à percevoir et interpréter le monde qui nous entoure. Par le toucher, on peut communiquer son amour. Osez être tactiles dans le quotidien et encore plus ce mois-ci! : prenez-lui la main, prenez-vous dans les bras l'un de l'autre, faites-vous des câlins, embrassez-vous, ayez des relations physiques ! Vous percevrez ainsi si vous parlez le même langage... Rappelez-vous: d'un individu à l'autre, le langage de l'amour diffère ou peut être multiple. A vous de découvrir comment fonctionne votre partenaire et utiliser son ou ses langages!

ET SI L'AMOUR ÉTAIT... UN CHOIX?

Nous en sommes venus à la conclusion que parler la langue d'un autre n'est pas un acquis, c'est d'ailleurs une évidence. Il en va de même pour le langage de l'amour. Même si cela n'est pas aisé au début, la pratique le rendra maniable et fera perdurer l'amour dans votre couple. Nous pouvons donc faire le choix de mettre en pratique les moyens suggérés par Gary Chapman pour apprendre le langage de l'autre afin de lui exprimer son amour par son langage à lui (elle) plutôt qu'avec le nôtre. Rémy de Gourmont ne disait-il pas que "l'amour est un choix perpétuel (...)"?

péro time

Ça y est c'est le week-end et vous êtes à la recherche d'un lieu sympa pour partager un verre entre amis ? On vous dit tout sur les bonnes adresses de la capitale gabonaise; Une virée (presque) nocturne avec @Chey_libreville à travers les pubs en vogue que nous vous recommandons.

 @chey_libreville

Où ? La lanterne bar Quand : dès 18h

Ouvert tout récemment, La lanterne Bar offre un cadre des plus charmants avec vue sur la mer. Accoudés au bar ou attablés sur l'une de ces jolies tables offrant une vue partielle des cuisines, on a tout le loisir d'apprécier le cadre chaudement décoré de jolies lanternes auxquelles le site doit d'ailleurs son nom. Le bon plan de Ché, c'est que les groupes d'amis prendront désormais plaisir à partager un plateau de fromages et charcuterie qui accompagnera allègrement un cocktail bien frais au prix de 10.000 Fcfa.



Où ? Le Loft Quand : dès 11h

Bar à tapas situé à Louis, le Loft offre une terrasse des plus originales, à base de bois et matériaux 100% recyclés, elle est propice pour tous les moments de partage entre amis et en amoureux. De plus, avec des horaires d'ouverture plus larges, grâce à la partie restauration, on peut s'y poser de 11h à 23h00. Pratique non ?

Plus pratique encore, prendre l'apéro au quartier Louis, vous permet de ne pas changer d'endroit si la soirée s'éternise, car vous vous trouvez déjà dans le point le plus chaud de la capitale.



Où ? La bonne table Quand : dès 11h

Si elle n'est pas connue pour ses apéros, La bonne table est plutôt réputée pour ses bons plats et son joli cadre. Et c'est justement ce cadre ethnique qui vous fera craquer. Profiter de la terrasse, est sans doute une agréable façon de commencer sa soirée, en dégustant un cocktail bien frais, une savoureuse entrée et si l'on a du mal à s'en aller tant l'ambiance nous aura séduit, pourquoi ne pas tenter de goûter un de ces mets africains et européens revisités façon gastro ;-)? allez, je vous mets au défi vous m'en direz des nouvelles.



Où ? La terrasse Bar Quand : dès 10h

Réputée pour sa vue imprenable sur le centre-ville, La terrasse bar, vous séduira pour son espace « atypique » dans un endroit que l'on ne se soupçonne pas. Amoureux de sites photogéniques, sortez vos portables et faites des photos- apéro entre amis.

Où ? Le Blu Bar Quand : dès 18h

Au quartier de Lalala à droite cet espace détente se targue de proposer les meilleurs cocktails de la capitale. On peut dire que leurs prix sont très attractifs et idéaux pour les adeptes de petits budgets. Vous pourrez tester leurs cocktails alcoolisés au prix de de 3000F seulement. En plus avec le concept du « jeudito » découvrez un nouveau thème pour l'After-work, chaque jeudi.



Où ? La Voile Rouge Quand : dès 17h

A la voile rouge je recommande le Jeudi, Vous devinez pourquoi ? Un artiste invité anime le site ! Charmant, lorsque vous combinez le sable fin sous vos pieds, la mer qui s'étend à perte de vue et ...une douce musique qui chatouille vos oreilles ! c'est cela l'ambiance de la Voile rouge le jeudi soir. Entre amis ou en amoureux partagez une assiette de tapas et profitez!



Où? Le Club House Quand : dès 10h

Le Club House, ça vous dit quelque chose ? et si je vous dis l'ancien Soati vous vous retrouvez ? Très bien parce que ce site de détente aura beaucoup fait parler de lui tant pour la beauté de son cadre, que pour la petite faune qui y résidait. Désormais l'ancien Soati devenu « Club House » vous accueille dès 10h, on peut donc y déjeuner ou s'y rendre pour partager un verre entre copains. Ici, la vue de la piscine, sonnera comme une invitation à la nage, la beauté de l'endroit se révélera à travers l'éclairage qui confère à cet endroit un air confidentiel et mystérieux. A l'intérieur, une exposition de décoration de maison ravira les plus sensibles. N'hésitez pas à accompagner votre bière d'un petit snack !



Où ? Le New Sunset lounge bar Quand : dès 18h

Nouvelle gestion, nouvelle ambiance ? Le New sunset Lougne bar ouvre désormais dès 18h et c'est dans une ambiance feutrée que vous pourrez débuter votre soirée. Le point fort de cet endroit reste la musique, vous êtes fan de la musique des années 80-90 ? Eh bien vous allez apprécier Le New Sunset, la piste de danse vous fera de l'œil et si vous êtes un tantinet dégourdi, vous prendrez plaisir à esquisser quelques pas avant que le public ne grandisse. Et n'oubliez pas de tester la carte des cocktails vos avis seront les bienvenus ...



LE FLAN COCO

INGRÉDIENTS

Lait concentré sucré 400 ml

Lait (ou de lait de coco) 400 ml

Oeufs 3

Noix de coco râpée (ou davantage si vous souhaitez obtenir une couche noix de coco plus épaisse) 100 g

Environ 60 ml de caramel liquide du commerce ou maison (avec cette recette en divisant les quantités par 5 vous aurez pile-poil la quantité qu'il faut)

Suivant vos goûts, parfumez le flan en y ajoutant éventuellement une cuillère à soupe d'extrait de vanille, d'eau de fleur d'oranger ou d'un bouchon de rhum

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C

Portez une casserole d'eau à ébullition (afin de faire cuire le flan au bain marie par la suite)

Pendant ce temps, mélangez ensemble le lait concentré sucré et le lait. Ajoutez les œufs et fouettez bien.

Incorporez enfin la noix de coco râpée et mélangez.

Déposez un fond de caramel liquide* dans le moule à cake et versez la préparation précédente par dessus.

Remplissez d'eau bouillante un grand récipient allant au four et placez-y le moule à cake.

Laissez refroidir et placez au frais minimum 5 h.

Avant de démouler*, passez délicatement la lame d'un couteau sur les bords du moule et retournez le flan dans un plat adapté.

CONSEILS

Durant la cuisson, si vous constatez que la surface colore trop rapidement, posez une feuille de papier aluminium dessus.

45 mn de cuisson est une durée moyenne à adapter selon les fours donc pour vérifier la cuisson ne négligez surtout pas l'étape de la lame de couteau qui doit ressortir sèche, car si votre flan n'est pas suffisamment cuit il s'effondrera automatiquement lors du démoulage !

Le démoulage doit absolument se faire après réfrigération lorsque le flan est bien froid ! Ne le démoulez surtout pas avant car il risquerait de s'affaisser.

Pour faciliter le démoulage, plongez le fond du moule dans un récipient rempli d'eau chaude pendant une dizaine de secondes afin que le caramel se liquéfie bien.

** Pour un flan plus parfumé, n'hésitez pas à l'agrémenter d'une cuillère à soupe d'extrait de vanille, d'eau de fleur d'oranger ou d'un bouchon de rhum.*

** Si vous n'appréciez pas le caramel vous pouvez très bien ne pas en mettre et éventuellement napper votre flan de coulis de fruits de la passion (ou autre) après démoulage.*



Recette proposée par

 @africanidealist

E-EDITO

BY TATY. K

Le monde digital croît sous une constante forte : celle d'une évolution, celle d'un perpétuel changement, celle de la transformation. L'ironie est que nous cherchons avec avidité à nous adapter à chaque tendance, à chaque nouveauté qui nous est présentée. Une volonté perpétuelle, comme l'a dit @mandyog, de nous renouveler : mais sur les Internets à quel prix ?

Si le monde du digital nous connecte à travers le monde, il tend à nous déconnecter de nous-même, au profit d'une pression extérieure de paraître beau, de paraître riche, heureux, jeune, gentil, prévenant et tous les adjectifs positifs que vous pouvez imaginer. Changez ce qui ne va pas. Mais acceptez- vous tel que vous êtes. Il y aura toujours quelque chose de nouveau qui vous distraira de votre personne. Ne vous fuyez pas en vivant une vie éphémère.

Après tout, devinez quoi, nous ne deviendrons jamais des personnages, aussi longtemps que le sang coule dans nos veines.

Taty K.

@taaty.k

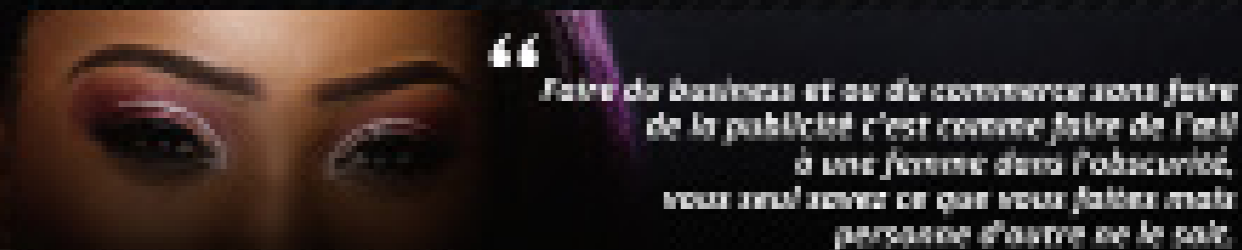


NOUS SOMMES UN STUDIO DE CRÉATION GRAPHIQUE

SPÉCIALISÉ DANS LES SERVICES :

INFOGRAPHIE - WEB DESIGN - GRAPHIQUE DESIGN - DEVELOPPEMENT DE SITE WEB - DE CONCEPTION D' APPLICATION IOS ET ANDROID.

Grâce à notre intuition, notre capacité de réactivité et notre créativité, nous aidons à offrir une expérience professionnelle et unique.



Faire du business et du commerce sans faire de la publicité c'est comme faire de l'ail à une femme dans l'obscurité, vous serez vu ce que vous faites mais personne d'autre ne le sait.

NOS SERVICES:

IDENTITÉ

* Recherche de nom et signature * Création de logo * Création d'univers graphiques.

ANIMATION

* Image de la HD à la 4K * Animation 2D et 3D * Motion design * Montage * Création sonore à l'image * Éditionnage

INTERACTIVITE

* Stratégie Digitale * Conception graphique * Editoriale * Community management * Conception d'application IOS et Android * Conception de site web

GRAPHISME

* Affiche * Flyers * Identité visuelle * Charts graphique * Process Book * Carte de visite etc.

Prière de nous contacter pour plus d'information ou un devis personnalisé au

+24188067083 (Dahon) - +225 75768490 (CÔ) - +33 7 51 59 43 23 (Paris)

Partout où le besoin se fait ressentir

graceangels14@gmail.com



GRACEFULL

GABON