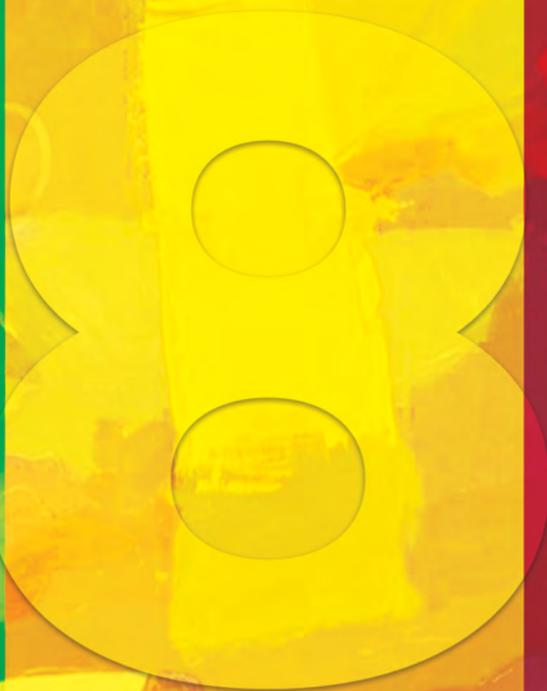


#17 // Mars 2022 // MALI

N°ISSN 1987-1082

BIMESTRIEL

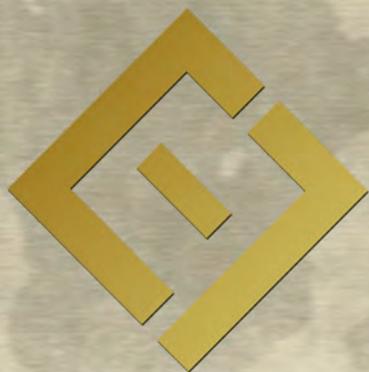
Sadio MAG



mars

**JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES**

PREMIÈRE PLATEFORME DIGITALE
ENTIÈREMENT DÉDIÉE À L'ENTREPRENEURIAT
FÉMININ AFRICAIN



ÉQUATIONS FÉMININES

Vous aide à développer une entreprise florissante



REJOIGNEZ LE CLUB ET BÉNÉFICIEZ DE NOMBREUX OUTILS
POUR VOUS ET VOTRE ENTREPRISE !

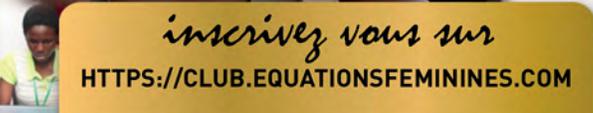
**Formations
en entrepreneuriat**

**Accompagnement
individualisé
sur votre parcours**

**Appui
à la création
d'entreprise**

**Externalisation
de l'administratif
et identité visuelle**

**Conseils
en recherche
de financement**



inscrivez vous sur

[HTTPS://CLUB.EQUATIONSFEMININES.COM](https://club.equationsfeminines.com)

EDITO

Hellooooo mes très chères SADIO,

Nous sommes en 2022 !!! Nous avons survécu à 2021 et à son lot d'épreuves. Alors permettez-nous de vous souhaiter une excellente année 2022. Une année de joie, de succès, de prospérité mais surtout, une année en santé.

Je ne sais pas pour vous, mais le mot qui me vient à l'esprit cette année, est le mot **ESPOIR**.

ESPOIR d'enfin apprendre à vivre avec le (je n'ai jamais pu me résigner à dire LA) COVID.

ESPOIR pour nos TPE et PME qui ont dû rester fortes en ces moments difficiles.

ESPOIR pour un pays uni .

Enfin bref, vous m'aurez compris(es), avec cette nouvelle année, nous nous devons d'être plus positives que jamais et de croire en nous, en nos capacités et en notre potentiel.

Ce n'est qu'ainsi que nous vaincrons nos peurs et que nous oserons lancer ce projet qui nous tient tant à cœur ; aborder cette personne qui nous semble inaccessible ; ou au contraire quitter une situation qui ne nous convient pas.

Comme à chaque nouvelle année, je vais vous poser les mêmes questions :

- Avez-vous fait le bilan de votre année ? Quels sont les points positifs que vous retenir ? Et quels sont au contraire, les difficultés que vous avez dû surmonter ? Comment les avez-vous surmontées ? Identifier les ressources en vous et vos forces vous permettra de mieux aborder cette nouvelle année qui commence.

- Quels sont vos objectifs pour cette nouvelle année ?

Comment comptez-vous les atteindre ?

- Avez-vous fait le vide dans votre tête et autour de vous ? Faire le vide signifie se détacher de tout ce qui ne nous apporte pas de bien-être. Aussi bien mentalement qu'autour de vous.

Cela vous permettra d'avoir de la place dans votre esprit pour de nouvelles idées et opportunités .

Cette année nous aura permis de comprendre qu'avec un minimum de méthode, de rigueur et de vision, nous pouvons atteindre nos objectifs. Alors, faites de 2022 votre année et lancez-vous. Sautez le pas et faites ce qui vous passionne, OSEZ vous lancer vers ce projet ou cette personne. Bref ayez foi en vous car...si vous ne croyez pas en vous, pourquoi pensez-vous que d'autres le feront pour vous ?

Enfin, comme vous le savez déjà, un mois c'est bien mais ce qu'il faudrait, c'est que nous réussissions à faire de toute l'année, une année de la femme. Une année sans violences conjugales, une année remplie de projets autonomisants pour les femmes, une année sans mariage forcée... Bref, une année normale pour tout Homme.

Bonne lecture ■

Sources : <http://laclassederahma.com/> - <https://docteur-picovski.com/> - <https://oppq.qc.ca/> <https://histoireparlesfemmes.com/wikipedia.com> - <https://oppq.qc.ca/> - <https://www.ludosl.net/> - <https://fiches-pratiques.chefdentreprise.com> <https://www.arkheus.fr> - <https://www.ludosl.net/> - <https://www.searchbooster.fr> - <https://www.digital-swing.com/> - <https://histoireparlesfemmes.com/wikipedia.com>

■ DIRECTION PUBLICATION : OSMOSE EVENTS ■ REDACTRICE EN CHEF: AMINATA NIONO ■ CHEF DE LA REDACTION: ARAME FALL ■ REDACTION: RAMATA COULIBALY - LOBÉ NDAO GUEYE - DJITTA DIALLO ■ SERVICE COMMERCIAL : contact@osmose-events.com (223) 67 34 40 40 - (223) 90 60 19 04 - (223) 82 88 64 92

SEGUE SEGUE



NYELEN



MIRIAM MAKEBA

MAMA AFRICA

DEINW BAMUSSO



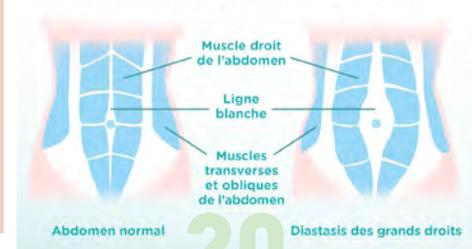
ODE POUR UNE ÉDUCATION SANS VIOLENCE

GRIN BIEN ÊTRE

LA LOI DE L'ATTRACTION

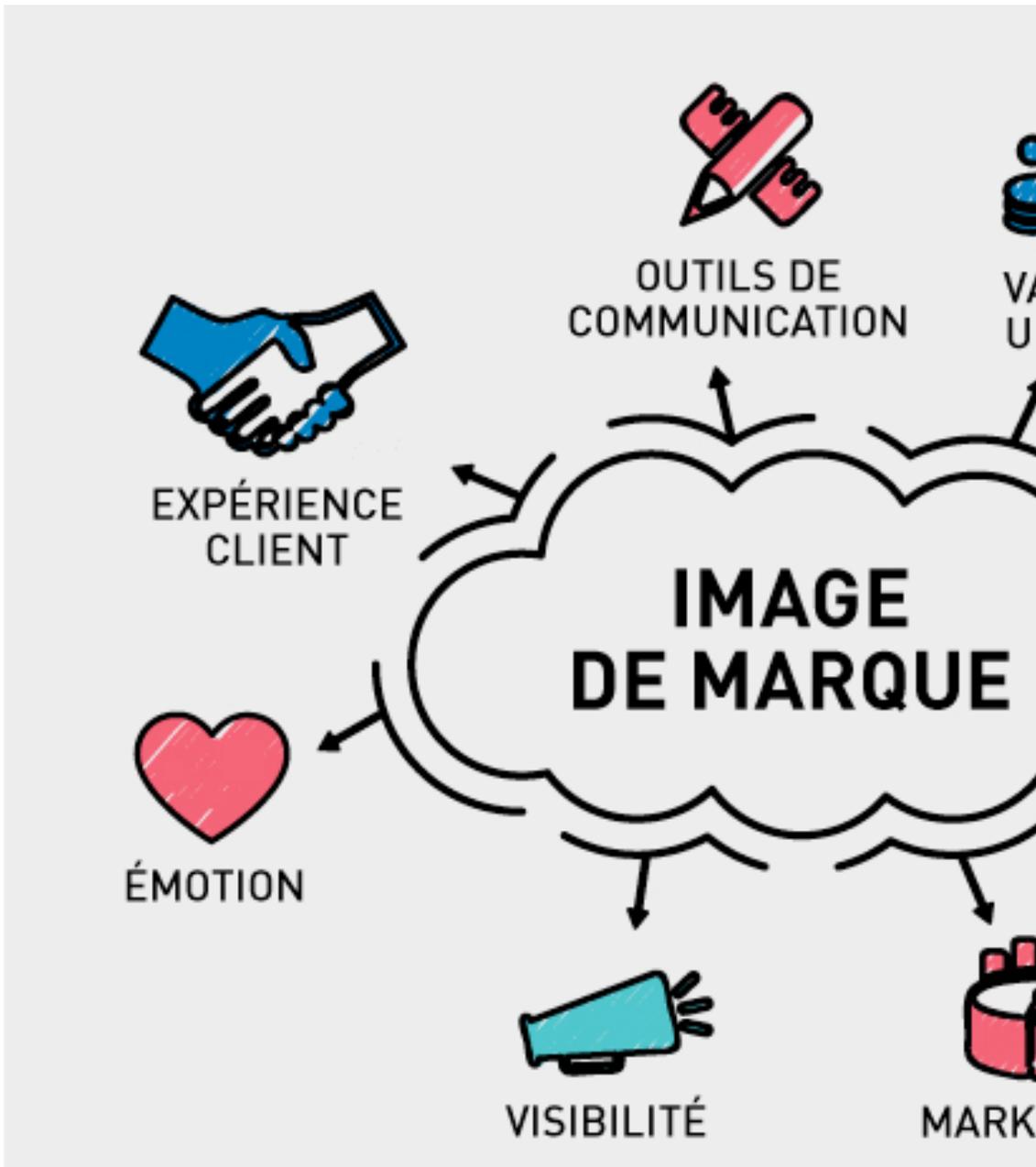
17

Diastasis des grands droits



GRIN SANTÉ

LE DIASTASIS DES MUSCLES GRANDS DROITS



L'image de marque est la manière dont le public extérieur se représente votre marque. Elle permet d'informer le consommateur, le client, sur les différentes caractéristiques de l'entreprise, sur ses produits, ses services, sur sa marque. Elle ne se résume pas seulement à votre offre, votre logo ou votre site internet. Au contraire, l'image de marque, aussi appelée « branding », est encore plus complexe que cela et va beaucoup plus loin : elle fait appel à votre univers, votre personnalité, vos valeurs... Bref, tous les éléments

qui renforcent la perception de marque par votre cible et rendent votre entreprise unique.

Dans un environnement toujours plus concurrentiel ou les marques naissent et meurent chaque jour, nombreuses sont celles qui ont toutefois réussi à capter l'attention de leur public. Et désormais nous nous rendons bien compte que la bataille se passe surtout sur internet. Avec un budget assez, il est possible désormais d'avoir un impact démultiplié sur les cibles.



Mais, pourquoi est-il si important d'avoir une image de marque forte sur Internet ?

Que vous soyez une startup ou une entreprise plus établie, votre image de marque doit être travaillée pour vous rendre reconnaissable, vous démarquer et vous faire durer. Elle vous permet de rester continuellement dans l'esprit de vos consommateurs. En effet, en proposant des messages uniques et originaux et un produit/service de qualité, vous attirerez plus facilement de nouveaux prospects tout en conservant vos anciens clients

Il reste donc impératif de garder votre image de marque au plus haut car au-delà de vous rendre reconnaissable, elle est un élément décisif de votre succès.

COMMENT CONSTRUIRE UNE IMAGE DE MARQUE SUR INTERNET

Pour cela, il est nécessaire d'avoir un compte Twitter, Facebook, Instagram ou LinkedIn, en fonction de votre secteur d'activité. Ils sont là pour faire connaître vos produits tout en représentant votre entreprise. Même si votre notoriété n'est pas celle d'une multinationale telle que Coca-Cola, les réseaux sociaux sont là pour vous aider à la développer.

- Tout d'abord il faut intégrer que grâce au web, la taille de votre entreprise n'a pas d'importance ou tout du moins n'est plus le seul facteur clé de succès. Cela pourrait même aider votre entreprise à grandir et se développer.

- Votre marque doit être visible et assidue dans ses publications afin de ne pas perdre des consommateurs au profit d'autres marques, qui elles auront été plus présentes en ligne.

- Vous devez être actif sur les réseaux sociaux, pour créer votre image de marque afin d'attirer de nouveaux clients et de fidéliser vos contacts. Faites ressortir la personnalité de votre marque (avoir une photo de profil, créer son logo, définir une charte graphique et une palette de couleurs et mettre en avant nom de votre entreprise) afin apparaître dans le fil d'actualité d'un public ciblé qui seront des clients potentiels pour votre entreprise

- Vous devez bien préparer votre stratégie de marketing digital afin d'utiliser efficacement ces leviers que sont les réseaux sociaux. Tenir vos clients au courant de ce qu'il se passe dans votre entreprise permet de créer un lien spécial entre vous et vos consommateurs. Organisez des lives ou des sessions Q&A, demandez-lui son avis sur les besoins ou les produits qu'elle souhaiterait vous voir développer... Bref, démontrez votre sens de l'écoute ! Vous ferez d'une pierre deux coups : vous renforcez le lien d'attachement tout en recueillant de précieux conseils qui vous serviront à piloter votre stratégie de branding.

→ LES DIFFÉRENTS OUTILS DE FINANCEMENT.



HAWA TRAORE
Directrice Générale
TELIMAN



MOHAMED YOUSOUF KEITA
Directeur Général
ZIRA CAPITAL



FATOUMATA TAPO DIAGOURAGA
Directrice de la banque de détail
BANQUE ATLANTIQUE MALI



NENE KEITA
Directrice
YeleenMa Consulting

→ L'IMPORTANCE DE L'IMAGE DE L'ENTREPRENEUR.



NABOU FALL
Directrice Générale
VIZEO



MARIE SY
CEO MBR



AMINATA CISSE
Promotrice Centre
de Beauté et Influenceuse



DJENEBOU MARIKO
Animatrice de télévision
Directrice Associée
Mali Digital Communication

DEMARRER SUR LES RS :

Tout d'abord, nous vous recommandons d'étudier précisément votre cible. Apprenez à connaître en détail vos consommateurs en vous demandant ce qu'ils attendent d'une entreprise comme la vôtre. Pour cela, n'hésitez pas à utiliser un questionnaire de satisfaction ou à vous servir des différentes études liées à votre secteur. Cela vous permettra d'apporter la réponse adaptée au bon moment.

Une fois que vous savez à qui vous devez vous adresser, créez un blog et des pages sur différents réseaux sociaux. En fonction de votre secteur, vous devrez choisir avec attention les réseaux sociaux sur lesquels vous voulez être présent. Sélectionnez en priorité ceux qui vous permettent de vous rapprocher de votre audience ciblée. À vous ensuite de proposer des messages originaux et percutants donnant envie de s'intéresser à votre entreprise.

Pour cela, prenez le temps de mettre en place une ligne éditoriale cohérente.

Vous pouvez faire aussi faire appel à des influenceurs pour communiquer sur vos produits et faire grimper votre notoriété.

N'oubliez pas non plus de bâtir une identité visuelle forte et reconnaissable. Cela passe par votre logo, mais aussi l'habillage de votre site et de vos outils de communication. Ne négligez pas le marketing des couleurs !

Enfin, travaillez sur votre service client à toutes les étapes de la vente. Conseils pour mieux guider vos consommateurs et leur permettre de choisir le bon produit, rester disponible à tout moment pour les rassurer et, surtout, savoir les fidéliser après l'achat : voici les clés d'un bon service client.



Rappelez-vous : le client doit être au centre de toutes les attentions. L'erreur de nombreuses entreprises est de se donner trop d'importance en oubliant que les consommateurs sont les piliers de votre business. La maxime «Le client est roi» n'a jamais été aussi vraie. Apprenez à le connaître et à lui apporter ce qu'il souhaite avant même qu'il ne fasse la demande pour gagner ses faveurs et le fidéliser à long terme.

Ce sujet avait été traité lors de la Master-Class du 22 mai 2021.

Le thème portait sur :
**RÉUSSIR SA CARRIÈRE GRÂCE
 AU PERSONAL BRANDING**

Et les principales thématiques :

- Méthode classique de développement personnel
- Bilan de compétence/ connaissance de soi
- Technique de communication et gestion de carrière

- Gestion de l'identité et de la réputation numérique

Encore merci à nos intervenantes lors de la masterclass :

Vizeo : Mme Nabou Fall

MBR : Mme Marie Sy

MDC : Mme Djenebou Mariko

**SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX
 SOCIAUX AFIN DE NE PLUS MAN-
 QUER NOS PROCHAINES MASTER-
 CLASS**

[https://www.equationsfeminines.com/
 podcasts-et-videos/](https://www.equationsfeminines.com/podcasts-et-videos/)

[https://www.facebook.com/Equa-
 tionsFeminines/](https://www.facebook.com/EquationsFeminines/)

<https://www.facebook.com/SadioMati>

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

La Journée internationale des droits des femmes trouve son origine dans les manifestations de femmes au début du XXe siècle, en Europe et aux États-Unis, réclamant des meilleures conditions de travail et le droit de vote.

C'est en 1910, lors de l'Année internationale de la femme, que l'Organisation des Nations Unies a commencé à célébrer la Journée internationale des femmes le 8 mars.

Le thème du 8 mars 2022 est «L'égalité aujourd'hui pour un avenir durable», en reconnaissance de la contribution des femmes et des filles du monde entier qui mènent l'offensive quant à l'adaptation et la réponse aux changements climatiques et à leur atténuation, en faveur de la construction d'un avenir plus durable pour toutes les personnes.

Au Mali, comme chaque année, cette date est marquée par de nombreuses activités permettant de faire le point sur les avancées des droits des femmes. Pour cette année, dans ce contexte de ferveur patriotique qui anime en ces moments les maliens, il semblait important d'aborder également le « Rôle et place de la femme dans la refondation du Mali ». Et comme chaque année, un programme riche étayera cela. ■

Le 8 mars 1857, 129 ouvrières d'une usine de textile sont assassinées par leur patron. Elles faisaient grève pour obtenir un meilleur salaire et raccourcir les heures de travail.

#Journéei_nternationale_des_droits_des_femmes a été créée en leur mémoire.





mars



Bonjour ! Je m'appelle Djouma Dramé ép. Diallo, je suis titulaire d'un diplôme d'infirmière DE et d'un Master en management des structures sanitaires et sociales. Je suis franco-malienne. J'ai vécu 3 ans entre le Mali et la France de 2010 à 2013 avant de poser officiellement mes valises à Bamako en 2013.



DJOUMA DRAMÉ ÉP. DIALLO

FONDATRICE D'IMPACT SANTÉ

Quelles sont vos activités ?

Je suis entrepreneure sociale, fondatrice d'Impact Santé. Je suis également consultante pour des programmes de développement en Afrique et présidente de l'association REPAT-Mali.

Parlez-nous d'Impact Santé ? Comment vous est venue l'idée de lancer ce projet ?

Quand je me suis installée au Mali en 2013,

mon premier emploi a été infirmière scolaire au sein d'une école privée de Bamako. J'ai pu réaliser à quel point un adolescent malien rencontrait les mêmes étapes et interrogations que n'importe quel autre jeune du monde. Ce qui m'a frappé c'est toutes les questions qu'ils avaient sur leur environnement (puberté, tabac, drogues, alcool, chicha, nutrition...) et qui ont un impact direct sur leur santé.

A cause du contexte socio-culturel et religieux dans lequel ils évoluent, leurs questionnements sur des sujets initialement tabous restent soit sans réponse soit avec des réponses fausses qu'ils trouvent sur le net, les réseaux sociaux, dans les grins...

La vision d'Impact Santé est l'amélioration de l'état de santé des populations. Nous sommes une structure spécialisée dans la prévention et l'éducation à la santé auprès des jeunes, avec des ateliers d'animation en santé organisés en milieu scolaire, en entreprise et au sein des communautés.

Nous nous donnons pour mission le développement des compétences psychosociales chez les jeunes, afin d'initier une démarche d'empowerment en santé, c'est-à-dire les accompagner vers leur propre maintien en bonne santé.

Pour se faire des supports ludiques et attractifs sont utilisés lors de nos ateliers, ce qui nous permet de favoriser les échanges avec les jeunes sur des thématiques initialement tabous.

Nous organisons également des groupes de paroles « soutien à la parentalité » pour accompagner les parents.

Impact Santé dispose également d'un espace de ressources documentaires que vous pouvez emprunter, lorsque vous y êtes abonné.

Qu'est-ce qui vous a poussé à aller vers l'entrepreneuriat ? Et à oser vous lancer ?

Je voulais avoir un impact réel sur les jeunes du Mali et leur santé. Mère de trois enfants, l'environnement dans lequel ils évoluent est important pour moi. Permettre à des jeunes de bénéficier d'un espace qui leur est totalement dédié, sans jugement, avoir accès à des informations sur leur santé. C'est ma manière de participer au développement du Mali.

Je dirais aussi que ce qui m'a aidé à oser me lancer, en plus de ma motivation et du fait que je reste persuadée de la nécessité d'une structure comme Impact Santé dans l'écosystème de la santé au Mali, c'est mon entourage ! Mon époux, ma famille, mes ami(e)s ont été (et sont toujours d'ailleurs) de réels soutiens dans cette aventure entrepreneuriale.

Quelles sont les principaux défis selon vous en entrepreneuriat lorsqu'on est une femme ?

Je préciserai la question « quand on est une femme au Mali » rires.

Le principal défi pour moi est de lier vie familiale, sociale et professionnelle. En tant qu'entrepreneure (surtout au début) on n'a pas toujours la parfaite maîtrise de nos horaires comme dans le salariat par exemple. On est souvent amenée à travailler tard, les week-end aussi.

Quand on est passionnée par ce que l'on fait on ne compte pas forcément les heures. Il faut faire attention à maintenir un certain équilibre pour ne pas se sentir dépassée sur le plan psychologique.

Les avantages s'il y en a ?

En tant que femme ? Je ne vois pas...

De manière générale, la liberté que j'ai d'organiser mon emploi du temps et de fixer mes horaires.

Un dernier mot pour nos lectrices ?

Si vous décidez de vous lancer dans l'entrepreneuriat, faites-le dans un domaine qui vous passionne et pas seulement parce que cela marche bien pour telle ou telle personne. C'est un choix fatigant, avec beaucoup d'imprévus et de déceptions, ce qui vous fera tenir c'est la passion qui vous porte.

On pense souvent, à tort, que l'on peut se débrouiller seule sans aide extérieure. C'est totalement faux. Je dirai qu'un entrepreneur qui réussit c'est aussi quelqu'un qui sait bien s'entourer.

Apprenez également à travailler avec d'autres acteurs de l'écosystème dans lequel vous évoluez, c'est vital pour votre business. Voilà les principales leçons que j'ai tiré de ma modeste expérience en tant qu'entrepreneure sociale.

N'hésitez pas à nous contacter et à venir nous rendre visite chez Impact Santé ! ■

CONTACTS :

contact@impactsanteml.org /
www.impactsanteml.org

+223 76501818 (appels, messages, WhatsApp)

<https://www.facebook.com/Impact-Sant%C3%A9-103388004766800>

MIRIAM MAKEBA

MAMA AFRICA



Chanteuse sud-africaine connue internationalement, Miriam Makeba (1932 -2008), surnommée « Mama Africa » est également une militante de l'égalité et une voix puissante contre l'apartheid. Elle s'engage toute sa vie contre le racisme et les injustices.

De son vrai nom Zenzile Makeba Qgwashu Nguvama grandit dans un contexte où les graines de l'apartheid, visant à séparer géographiquement et politiquement les Noirs et les Blancs en Afrique du Sud, sont alors déjà semées, et la ségrégation raciale est une réalité.

Zenzile grandit dans une famille qui aime et pratique la musique. Son talent manifeste lui vaut déjà des louanges même si pour le moment elle travaille comme domestique et nounou auprès de sa mère pour des familles blanches à Johannesburg.

A 17 ans, après un bref mariage, une fille et un cancer du sein Zenzine commence sa carrière musicale avant ses vingt ans et intègre différents groupes essentiellement de jazz avant de faire son premier opus en solo en 1956 « Lakutshn, Ilanga », « Lovely lies » et le fameux Pata Pata . Succès internationaux ! Désormais reconnue dans son art, Miriam utilise sa notoriété et l'audience qu'elle lui confère pour s'opposer à l'apartheid. Elle fait ainsi le tour du monde et décide alors de s'installer à New York.

Peu après le massacre de Sharpeville en 1960, au cours duquel 69 manifestants noirs meurent sous la répression policière, Miriam Makeba apprend la mort de sa mère. Deux membres de sa famille sont morts lors du massacre. Quand elle cherche à rentrer en Afrique du Sud pour les funérailles, elle découvre que son passeport sud-africain a été annulé. Son exil durera 31 ans.

Tout en poursuivant aux États-Unis une carrière florissante, elle n'hésite désormais plus à critiquer ouvertement et avec virulence le gouvernement blanc d'Afrique du Sud et la ségrégation raciale.

Les engagements qui valent à Miriam d'être honnie par le gouvernement de son pays lui attirent des hommages par ailleurs à travers le monde. En mars 1966, Miriam reçoit un Grammy Award pour son disque « An evening with Harry Belafonte and Miriam Makeba » .

Très politique, l'album s'attache à dénoncer la situation des sud-africains noirs sous l'apartheid et à critiquer le gouvernement, avec des références parfois directes à des responsables de l'apartheid. L'album, composé en swahili, en xhosa, en sotho, connaît un large succès, de même que la tournée qui le suit.

En troisième noce, en 1969, Miriam épouse le militant des droits civiques Stokely Carmichael, ancien chef du Student Nonviolent Coordinating Committee et dirigeant des Black Panthers.

L'union dégrade considérablement sa popularité aux États-Unis : Miriam est vue comme une extrémiste. Elle se voit interdite de séjour aux États-Unis et part s'installer en Guinée avec son mari.



Depuis la Guinée où elle restera quinze ans, Miriam Makeba continue à composer des musiques engagées, critiquant directement la politique du gouvernement des États-Unis, évoquant Malcolm X ou encore le héros de l'indépendance du Congo belge Patrice Lumumba.

En cette période de décolonisation de l'Afrique, Miriam est fréquemment invitée à se produire lors de cérémonies d'indépendance, notamment au Kenya, en Angola, en Zambie, au Tanganyika (actuelle Tanzanie), au Mozambique. Elle voyage également en Europe et en Asie, mais plus aux États-Unis, et ses tournées restent très populaires. C'est à cette époque qu'elle gagne le surnom de « Mama Africa ».

En 1990, Nelson Mandela, est libéré après vingt-sept de prison. Il convainc Miriam Makeba de rentrer en Afrique du Sud. En juin, la chanteuse retourne dans son pays après 31 ans d'exil.

Après l'arrivée de Nelson Mandela au pouvoir en 1994, Miriam ne cesse pas pour autant de s'engager. Auprès de l'épouse du président, Graça Machel-Mandela, elle défend la cause des enfants atteints du VIH, des enfants soldats et des enfants porteurs de handicap. Elle crée le Makeba Centre for Girls pour les orphelines, un projet qui lui tient particulièrement à cœur. En novembre 2008, elle fait un malaise cardiaque sur scène en Italie. Miriam Makeba « Mama Africa » meurt à l'hôpital à l'âge de 76 ans.

« Je regarde une fourmi et je me vois : une Sud-Africaine, dotée par la nature d'une force bien supérieure à ma taille pour pouvoir faire face au poids d'un racisme qui écrase mon esprit. Je regarde un oiseau et je me vois : une Sud-Africaine, survolant les injustices de l'apartheid sur des ailes de fierté, la fierté d'un beau peuple. » ■

Miriam Makeba



ODE POUR UNE ÉDUCATION SANS VIOLENCE

Chers parents, aujourd'hui J'aimerais vous parler de l'éducation et de la violence. Être parent est un privilège avant tout. Le temps que nous passons avec nos enfants, ces années que nous passons avec nos enfants ne sont pas une destination mais plutôt un voyage. Un voyage que nous, parents, avons la responsabilité de rendre agréable, de rendre inoubliable dans le cœur de nos enfants.

La parentalité, l'éducation, c'est une aventure d'abord, une histoire d'amour, une histoire d'amour dans laquelle la violence, sous forme physique, verbale ou psychologique n'a pas sa place. On a juste besoin d'être bienveillant ; on

a besoin d'user d'amour, de respect, d'écoute active, de communication pour accompagner nos enfants afin de leur fournir une boîte à outils nécessaire à leur cheminement. L'objectif est qu'ils puissent acquérir de belles habilités sociales, académiques, personnelles, affective et émotionnelles.

Il y a des personnes, il y a des parents qui ne peuvent pas s'imaginer éduquer leurs enfants sans une petite touche de violence. Peut-être que ce n'est pas leur faute ; peut-être qu'ils sont juste entrain de reproduire le même type d'éducation qu'ils ont reçu enfant. En sociologie c'est ce qu'on appelle la reproduction sociale. Aujourd'hui j'invite tous les parents à briser ce cycle de violence. Éduquer son enfant dans la violence c'est lui apprendre que la violence est légitime, c'est lui apprendre que la violence est légale. La parentalité positive serait finalement un pléonasm.

Normalement on ne devrait pas associer la parentalité avec le mot positive. Pourquoi ? La parentalité, par son essence est positive, une histoire d'amour d'un parent qui accompagne son enfant, main dans la main, l'aide à bâtir une belle estime de lui-même, à avoir une belle confiance en lui-même et à s'accepter ; et ces trois concepts sont les leviers de réussite chez toute personne

Chers parents, nous n'avons pas besoin d'être violent avec nos enfants. Nos enfants devraient être nos partenaires et devraient être nos amis. On devrait cheminer avec eux main dans la main, leur apprendre les belles manières, les aider à identifier les défis de la vie...

Vive la parentalité positive, vive l'amour, vive le respect envers nos enfants. ■

<http://laclassederahma.com/>

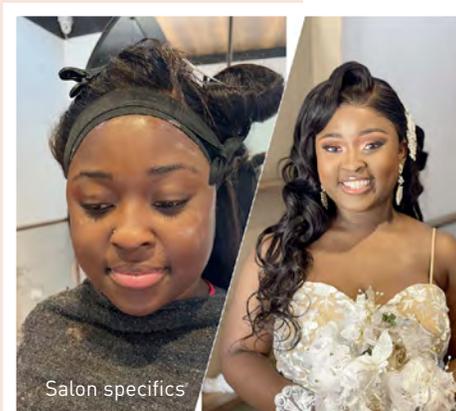
The logo graphic consists of a large, thick orange swoosh that curves from the bottom left towards the top right. At the end of this swoosh is a white diamond shape with a blue 'X' over it, and two orange rectangular shapes on either side, resembling a stylized satellite or antenna.

**Moov
Africa**

Malitel

LES AVANTAGES D'UN MAQUILLAGE PROFESSIONNEL ?

Rester deux heures devant la coiffeuse, traces de rouge à lèvres de toutes les couleurs sur les mains à la recherche de la bonne teinte, très peu pour vous. Votre mari piaffe d'impatience que vous vous décidiez à sortir de là ! Après tout, pourquoi ne pas laisser les professionnels de la beauté faire leur travail... et vous rendre irrésistible ?



Même si vous avez fait votre maquillage vous même pendant des années et que vous êtes devenue plutôt bonne, il y a une grosse différence entre un maquillage amateur et un maquillage fait par une pro, surtout lors des évènements (mariage, baptême, réveillon, dîner, fêtes....).

L'expertise d'une maquilleuse professionnelle

Vous voulez être resplendissante ! L'expertise de la maquilleuse professionnelle peut être payante. Elle saura illuminer votre teint, agencer avec brio les couleurs avec votre tenue et faire en sorte que vous soyez la plus belle de la soirée. Investir dans le maquillage, comme dans la robe ou la coiffure, vous attirera une pluie de compliments. Sans oublier qu'une maquilleuse qualifiée connaît aussi les trucs et astuces pour vous faire paraître sous votre plus beau jour sur les photos et vidéo. Meme plus besoin de filtres ! ■

Niya Ka : + 223 00 00 00 00

Niarela : + 233 94 81 81 81

Badala : + 223 71 03 73 73



LA LOI DE L'ATTRACTION

Tout ce que l'être humain a créé sur cette planète a d'abord été conçu dans notre esprit avant de se concrétiser dans le monde. Le bon et le mal. Cela montre l'importance de notre esprit dans notre vie.



Cette loi met en avant le pouvoir de la visualisation et de la pensée. On attire à nous ce que nous visualisons. Que nous en soyons conscient ou pas.

La particularité de cette loi est qu'elle ne distingue pas les bonnes des mauvaises pensées. Aussi, si vous ne souhaitez pas que des choses <0 vous arrivent, il ne faut surtout pas trop focaliser dessus.

En d'autres mots, nos pensées contrôlent nos sentiments et nos sentiments contrôlent nos actions. Et quand on veut quelque chose de façon insistante, le temps et les efforts n'ont pas d'importance. Nous nous donnons à 2000% s'il le faut pour atteindre cet objectif que nous nous sommes fixés. Mais cela présume que nous nous concentrons assez fort sur cet objectif.

Mais comment tirer profit de la loi de l'attraction ? Et surtout comment l'utiliser ?

Aussi, une première étape est de savoir ce que vous voulez vraiment. Quel est cet objectif, cette consécration que vous voulez atteindre plus que tout ? Est ce que c'est le succès ? Le bonheur ? L'argent ? L'amour etc... Si c'est de l'argent que vous voulez, combien ? Soyez le plus précis possible sur le montant et relisez le souvent.

Visualisez-vous avec cette somme. Et commencez à réfléchir aux actions à implémenter pour y arriver.

Decrivez-vous tel que vous souhaitez vous voir. Encore une fois avec le maximum de détail. Utilisez même le présent si vous voulez. Et relisez le plus souvent possible

Surtout, ne laissez aucune place aux doutes qui vous submergeront. Vous devez croire en vous et en votre vision. C'est la clé. Occupez votre esprit d'un mindset positif et de la visualisation de votre objectif atteint. Ressentez même le bien être généré lorsque vous atteindrez votre but. Vous verrez que sans même vous en apercevoir, vous aurez commencé à prendre des mesures importantes vers votre objectif. A vous entourer de personnes clés pour les atteindre.

Cela rejoint ce que je vous expliquais par rapport au contrat que vous vous faites à vous-même et à relire au moins deux fois par jour au début. Cette méthode est également décrite dans le livre : « Think and grow rich ».

Mais attention, appliquer la loi de l'attraction sans volonté ne vous mènera à rien. Et le piège est de vouloir trop de choses en même temps. Il faut pour la loi de l'attraction avoir un objectif et encore une fois concentrer ses pensées, son temps et ses efforts à la concrétisation de cet objectif.

La loi de l'attraction est très bien décrite dans le film « the Secret ». Et l'on s'aperçoit que c'est un phénomène qui remonte à la nuit des temps. Ce n'était juste pas défini. Retenons que pour atteindre notre idéal de vie, il faut nous donner les moyens, la volonté et surtout la méthode pour.

Pour finir, je dirai qu'En tant qu'être humain, nous avons ce pouvoir de donner vie à nos rêves. C'est d'ailleurs Van Gogh qui disait qu'il rêvait ses peintures et ensuite, il peignait ses rêves. ■

Ce sujet ou l'entrepreneuriat féminin vous intéresse? N'hésitez pas à vous abonner au podcast d'Equations Femmines. <https://www.equationsfeminines.com/podcasts-et-videos/>



-ZADADA-

FROM SENEGAL TO THE WORLD





On le sait, les vêtements amples ont la cote ces temps-ci. Jeans mums, boubous, pantalons amples, jupes et chemises volumineuses font partie des tendances fortes. Également appelé « look oversize », cette tendance met en avant les pièces XXL pour une tenue ultra-stylée, le corps disparaît au profit de la dégaine !

En plus d'être confortable, les habits peuvent se porter à toutes les occasions ! Sans nul doute, notre garde-robe est doucement en train de réviser ses proportions. ■



LE DIASTASIS DES MUSCLES GRANDS DROITS

Le mot diastasis vient du grec qui signifie «séparer». Cette déformation est caractérisée par une «séparation» des muscles de l'abdomen (grands droits) entre partie gauche et partie droite, entraînant relâchement de la sangle musculaire. Cette pathologie peut engendrer une saillie inesthétique au niveau de l'abdomen, s'accompagner de hernies, voire des troubles de la posture.

LE DIASTASIS, PATHOLOGIE FRÉQUENTE CHEZ LES FEMMES ENCEINTES

Les femmes ayant eu une ou plusieurs grossesses sont les personnes les plus touchées. La grossesse provoque une distension des

muscles notamment au cours du troisième trimestre et dans le post-partum immédiat. Cela est naturel et se résorbe spontanément, du moins la plupart du temps. Cependant, chez 10 à 15 % des femmes, il persiste un diastasis séquellaire permanent. Cette forme permanente concerne le plus souvent les femmes avec des grossesses gémellaires,

ayant été enceintes trois fois ou plus, ou ayant accouché de gros bébés.

PRÉVENIR ET TRAITER LA DIASTASE DES GRANDS DROITS

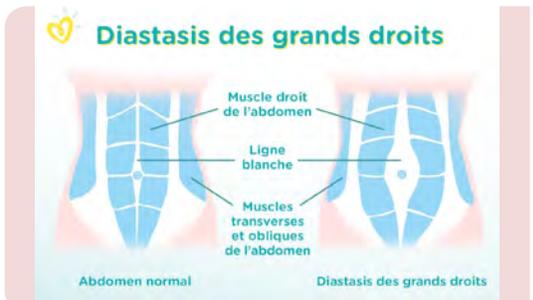
Certains exercices peuvent vous aider à optimiser votre biomécanique lombo-pelvienne avant et après votre accouchement pour le renforcement du muscle transverse de l'abdomen et des muscles pelviens. Cependant, il est important de mentionner que ces exercices doivent être réalisés correctement pour obtenir l'effet escompté et qu'il est donc recommandé de consulter un professionnel de la physiothérapie pour vous assurer de leur efficacité.

Pendant la grossesse, plusieurs conseils peuvent être mis en application, notamment le



port d'une sangle abdominale, certaines positions à surveiller pour sortir du lit, se lever, se baisser....

Lorsque la diastase est trop importante, il est possible que les différentes solutions proposées ne fonctionnent pas ou qu'elles ne donnent pas les résultats souhaités. Il devient donc nécessaire d'en parler à son médecin afin d'envisager la possibilité d'une chirurgie comme traitement médical approprié. ■





الخطوط التونسية TUNISAIR



**BANQUE
ATLANTIQUE**
GRANDIR. ENSEMBLE.



ATLANTIQUE PLATINUM
DES SERVICES PREMIUM
À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES





Episode 17

Mariama est, ou devrais-je dire étais, une personne que je considérais comme ma sœur. Nous nous ne cachions rien et nous connaissions depuis la maternelle. Une fois le BAC en poche, ses parents n'avaient pas les moyens de lui payer des études à l'étranger. C'était alors les miens qui s'étaient proposés. En effet, vu que mes notes me qualifiaient pour la bourse, c'était tout naturellement qu'on lui proposait de venir avec moi en France grâce à l'argent mis de côté pour moi.

Nous avons ainsi habité ensemble et poursuivi nos études en France pendant 2 ans, jusqu'à ce que Mariama s'amourache d'un aspirant chanteur français et mette ses études entre parenthèses pour le suivre dans une soi-disant tournée.

Je ne pourrai décrire la déception de ses parents et des miens lorsqu'ils ont compris que leur fille n'avait eu aucun diplôme en dépit de tous les sacrifices de part et d'autres.

Elle fut donc rappelée à rentrer au pays et depuis, elle évolue de jobs en jobs sans jamais se fixer.

Concernant sa vie sentimentale, c'est plus ou moins la même chose. Mariama était du genre à papillonner d'hommes en hommes, toujours dans des relations brèves.

Lorsque je suis rentrée, elle a été une des premières personnes que j'ai appelées. Et tout de suite, c'était comme si nous ne nous étions jamais quittés. Elle était tous les jours chez moi et y dormait parfois. Lorsque je voyageais, elle venait volontiers chez moi pour tenir la maison et les enfants. Et maintenant que j'y pense, qui me dit qu'il ne c'était jamais rien passé entre Ibrahim et elle ??

Cette pensée me répugnait au plus haut point mais il fallait que je parle à Mariama pour en avoir le cœur net. Je décidais de l'appeler. Le téléphone sonna plusieurs fois avant qu'elle ne réponde.

- « Allo » fit-elle d'une toute petite voix.
- Bonjour Mariama, je souhaiterais te rencontrer pour que l'on échange
- A quel sujet ?
- Tu sais très bien à quel sujet. Alors arrête de jouer à l'idiote.
- Ok, retrouvons nous chez moi alors.
- Non, je préfère que tu viennes chez moi. Sans lui laisser le temps de réfléchir je poursuivis : demain à 15h ça te va ?
- ... Ok, à demain

Le lendemain, Mariama arriva à 15h précise. Ce qui ne lui ressemblait pas du tout d'être à l'heure.

Merci d'être venue lui fis-je.
Je souhaitais comprendre comment cela avait été possible que tu sois avec mon ex mari, le père de mes enfants en dépit de tout ce que toi et moi par-tagions.

- Il n'y a rien à comprendre. C'est arrivé tout seul et nous n'avons rien contrôlé.
- Donc il ne s'est jamais rien passé entre vous pendant que lui et moi étions mariés ?
- Non me fit-elle rapidement, mais le souffle court.

Je la connaissais assez pour savoir lorsqu'elle me mentait. Et là, elle me mentait.

- Je ne te crois pas. Dis-moi la vérité. Je pense que je mérite au moins cela vu la trahison que tu me fais.
- Tu as raison, il ne sert à rien de te mentir. Tu as toujours su lorsque je ne disais pas la vérité. Il est arrivé à plusieurs reprises, surtout lors de tes voyages qu'Ibrahim et moi perdions le contrôle. Également lorsqu'il voyageait, il m'arrivait de l'accompagner.

Là je voyais rouge. Le sang m'étais monté à la tête et je ne comprenais pas que ma meilleure amie ait pu si ouvertement et sans scrupule me faire ça. Et mon ex-mari, que je prenais pour un homme aimant et fidèle était en fait la pire des pourritures.

- Perdiez le contrôle...c'est comme cela que tu appelles ça. Et en présence de mes enfants en plus non mais vous êtes dégoutants....

Elle m'interrompit, non les enfants n'ont jamais rien remarqué, ne t'inquiète pas.
A ce stade, je ne savais même plus quoi faire. Elle me dégoutait et me décevait tellement.

Puis elle continuait : En fait j'ai toujours eu une attirance pour lui et je n'ai jamais compris pourquoi tous les hommes étaient à tes pieds lorsque moi je devais toujours leur courir derrière pour me faire accepter.

Oui, c'est moi qui ai usé de mes charmes pour l'attirer. Oui, il a résisté pendant longtemps...Mais j'ai su être convaincante et j'ai fini par l'avoir.
Et maintenant tes enfants sont en partie les miens. De toute façon qu'est-ce que cela peut bien te faire, tu es entrain de refaire ta vie avec un autre homme.

Elle était pathétique, finalement Je n'arrivais même plus à lui en vouloir. Ce que je ressentais c'était de la pitié. Je me rendais compte, bien des années trop tard, que celle que je croyais être une amie était en fait la pire ennemie qui pouvait exister tellement elle m'enviait. Au point de vouloir s'approprier ma vie. Le fait de l'entendre énoncer mes enfants déclencha automatiquement mes mécanismes de défense.

Je m'approchais lentement d'elle, je pouvais sentir son souffle tellement nos visages étaient proches et je lui dis : « écoute moi attentivement et intègre bien les mots que je vais te dire, si jamais, tu oses, ne serait-ce que toucher à un cheveu de mes enfants, tu auras affaire à moi. Si jamais tu as la folie de penser que tu pourras être leur mère, ou prendre ma place auprès d'eux, tu connaîtras mon degré de folie...

Et tu me connais assez pour savoir de quoi je suis capable. » Car oui, Mariama m'avait déjà vu entrer dans des colères noires et si une personne sur terre pouvait se targuer de connaître ma part sombre, c'était bien elle.

Finalement, le message était bien passé car bien que leur mariage n'ait duré que quelques mois, elle a su rester à sa place par rapport à mes enfants. Mais ça, c'est une autre histoire que je vous raconterai.■

** Avez-vous remarqué qu'à chaque histoire, c'est un fait de société qui est mis en lumière ?*

** Si oui, mettez vite un statut sur votre page en quelques mots le fait de société identifié et taguez @SadioMali. Vous courrez la chance de gagner un séjour de rêve.*

GABOUGOUNI

<https://gabougouni.com/2020/04/28/baani-hari/>

RAMADAN

Baani hari ! la potion magique tombouctienne



La graine d'**Acacia Nilotica**, encore appelé **Bouana** en Bamabra, **Gawdé** en Poular, **Baani** en Tumbutchini, **Nép Nép** en Wolof. C'est un excellent remède contre, les dysenteries, diarrhées, les maux de gorges et de dents, etc.

Ses vertus antibiotique ne sont plus à démontrer. Je vous ferais un article détaillé dans les jours à venir sur cette graine et ainsi que des recettes de grands mères efficaces que l'on peut faire avec.

LE RAMADAN APPROCHE

Une des choses qui ne manque jamais sur notre table de Ramadan , c'est le Baani Hari (Hari = eau en tumbutchini) qu'on a surnommé La potion magique.

Cette boisson est au top du top ! elle vous désaltère un coup et permet d'éviter les inconforts digestifs.

Rappelons qu'il fait plus de 40°C à Bamako actuellement, la plupart des gens, après la rupture, se jettent sur l'eau. De ce fait, ils ne trouvent plus assez de place pour bien manger. Cela s'en suit de ballonnements et d'un inconfort digestif.

Pour la rupture : une dattes, quelques gorgées de kinkéliba et un verre de Baani Hari.

Cette boisson permet de ne pas boire beaucoup trop d'eau d'un coup après la rupture. Il a un incroyable effet désaltérant.

Ce qui permet de boire de l'eau au fur et mesure en quantité raisonnable tout au long de la soirée et pouvoir bien manger sans agresser l'estomac.

Avec le Baani Hari, fini les migraines et l'inconfort digestif après la rupture du jeûne !

RECETTE SIMPLE

- De tremper dans environ 2L d'eau, une petite poignée de graine d'Acacia Nilotica propre, du piment sec (quantité à voir selon vos goûts).

- Couvrir et laisser poser pendant 2 à 3h (si vous vous y prenez tard, vous pouvez faire une décoction des graines, ça marche aussi).

Ps: On y ajoute du Kafné aussi, tout le monde n'a pas accès à cette épice donc si vous en avez pas c'est pas grave.



BAANI HARI

Une fois le jus filtré, on y ajoute environ 40 cL de yaourt nature.

On mélange le tout et c'est prêt !

Ps: On y ajoute du sel gemme (qui reste facultatif pour ceux qui ne connaissent pas ce sel qu'on retrouve au Nord du Mali).

À boire frais



I NOUS AVONS TESTÉ POUR VOUS

BAMAKO KITCHEN

Hello hello mesdames, alors j'ai envie de vous parler aujourd'hui du Bamako Kitchen. C'est un restaurant situé à l'ACI 2000 et qui est tenu par la rigoureuse Sandra. Une vraie main de fer dans un gant de velours.

Je dis rigoureuse car on sent, de par l'ordre qui règne dans ce restaurant, que tout le monde sait exactement ce qu'il a à faire. Les serveurs sont en alerte et super sympas.

Mais venons-en au cœur de la chose même : La nourriture. Le restaurant propose un menu complet tous les jours avec des ingrédients frais et de saison. Certains viennent même directement de Paris en avion.

La viande est toujours tendre et savoureuse. Mais j'ai un petit faible pour le carpaccio de capitaine au pistou. C'est frais en bouche et une explosion de saveur. Je pense pouvoir dire sans me tromper que c'est le meilleur carpaccio de Bamako à mon sens.

Côté dessert, vous devez-savoir maintenant que je classe les restaurants (pas uniquement au Mali) par rapport à leurs fondants au chocolat. Et franchement, celui de BK est juste une tuerie.

Le midi, BK est le repère des gens branchés. Il est rare de s'y rendre et de ne pas tomber sur une connaissance.

Autre étage, autre ambiance : le Rooftop :

Tous les soirs, il est possible de s'y retrouver avec des amis, collègues etc pour un 5 à 7 ou une soirée jazz avec des groupes comme par exemple celle du 12 février avec le Afuni Jazz Band.

Là, il est possible de manger sur le pouce – types Tapas (ailes de poulets, plateaux de fromages etc...) et surtout d'y boire des cocktails savoureux...Si vous ne me croyez pas, allez goûter le (virgin) mojito aux fraises naturelles, vous m'en direz des nouvelles.

Mais c'est un lieu où l'on va surtout pour l'ambiance. La musique est toujours top et à un volume idéal permettant à la fois de se détendre, de s'entendre parler entre potes, et de danser (les chorégraphies Jerusalema sont d'ailleurs incontournables certains soirs) ■





■ Programme d'accompagnement et les produits des bénéficiaires au FACEJ SUGU sur les berges du Palais de la Culture de Bamako . **Du 19 au 21 Novembre.**



■ Festival International Ag'na ! **Du 22 au 26 février 2022** à Koulikoro avec plusieurs artistes plebiscités à l'animation.



■ Bama-Art Anniversaire ! célébration des 3 ans de Joie du Bama-Art **le 05 Mars 2022** sur les berges du Palais de la Culture.



■ La sortie nationale du premier film qualifié aux Oscars, «le dernier refuge» réalisé par Ousmane Samassekou **le 5 Mars 2022** au Magic Cinéma.



■ Un double concert pour tout les fans du prince de la Kora Sidiki Diabaté, **le 17 Décembre 2021** au CIBC de BAMAKO pour le concert VIP et **le 18 Décembre 2021** sur la place du cinquantenaire pour le concert grand public.



■ Festival du Dibi Bamako 7ème Édition ! 6 jours de folie et de dégustation. **Du 15 au 20 Février 2022** à la Place du Cinquantenaire.



■ Le FIWA/ Festival International du Wassulu a invité les mélomanes à une cure de musique et de joie **du Jeudi 03 au Samedi 05 Mars** à Yanfolita pour célébrer leur 5me édition.

■ **06 Février 2022**, le Ministère de la Promotion de la Femme, de l'Enfant et de la Famille a célébré la 19eme Édition de la journée internationale "tolérance zéro" aux mutilations génitales féminines sous le thème : accélérer les actions pour mettre fin aux mutilations génitales féminines au Mali.

■ ACS en partenariat avec JCIU a invité les populations à un dépistage gratuit à Yirimadio derrière le Stade 26 Mars au cabinet Makalou **Mardi 08 Mars 2022.**

■ À l'occasion de la Journée Internationale des droits de la Femme, un déjeuner Buffet organisé à l'hôtel Azalal **le 08 Mars 2022.**



IMPRIM-Services sa

Impression Edition

CONSEILS

CRÉATION
GRAPHIQUE

IMPRESSION

FAÇONNAGE

UNE SOLUTION SUR MESURE
QUALITÉ ET RAPIDITÉ...



*Votre satisfaction,
notre priorité.*

DIRECTION COMMERCIALE

Hamdallaye - ACI 2000 - Immeuble ABK2,
Porte M.06 - 03 BP 117 Bamako 03 - Mali
Tél : +223 20 29 19 01

DIRECTION GÉNÉRALE

Banankabougou
Tél : + 223 2 29 39 75
Mobile : +223 66 93 0779 / +223 76 43 95 29
Email : contact@imprimservice.com

www.imprim-services.com

