JUIN-AOÛT 2022 | N°11

PARENTALITÉ | BIEN-ÊTRE | CULTURE | LIFESTYLE

MIROIRS LIBRES

le 1er magazine des mamans et des femmes multiculturelles



BIEN-ÊTRE et PARENTALITÉ

Les énergies de la lune
L'hypersalivation pendant la grossesse
Le batch cooking avec @Sabnpepper
Mon enfant est un tornade, que faire ?
Pour une rentrée sereine en CP

LIFESTYLE

Rosemonde Pierre-Louis

Directrice d'une agence de communication, elle se raconte dans "Je ne suis pas ta mère"

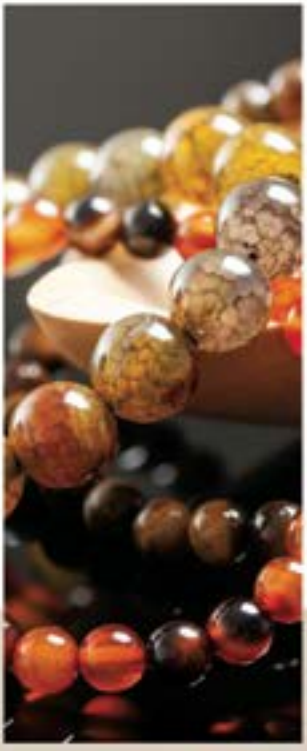
VOYAGE

Road trip en Afrique du Sud

Tilali Concept Store

votre nouveau magasin bien-être







7 passage de l'aqueduc 93200 Saint Denis
Ouvert du mardi au samedi
De 11h à 18h

Poudres - Tisanes - Pierres - Savons - Encens - Crèmes

concept store

Retrouvez-nous également sur instagram

@tilaliconceptstore

SOMMAIRE



3 — Édito

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL 4

5 — Les énergies de la Lune
11 — La lithothérapie

PARENTALITÉ 15

16 — Parents fusionnés : Maman on fait quoi cet été ?
18 — Mon enfant est une tornade, que faire ?
22 — Pour une rentrée sereine et souriante en CP

VOYAGE 28

29 — Road Trip en Afrique du Sud - Part 1

LIFESTYLE 35

36 — Interview de Rosemonde Pierre-Louis

ENTREPRENARIAT 41

42 — Sokouana Gary, une femme qui veut aider le monde
45 — Les donuts débarquent à Dakar avec D'Donuts
46 — L'insta business du mag

MODE 47

48 — Bijoux : Bogolove
52 — La mode peut-elle être pudique ? La Modest Fashion

BIEN-ÊTRE 56

57 — Comment concilier sport et scolarité ?
63 — L'hypersalivation durant la grossesse
65 — Le batch cooking

CULTURE 70

71 — Podcast : Kalimanjaro
72 — Sélection livres
73 — Musique : Plus tout à fait le même - Sly Johnson

ACTIVITÉS CRÉATIVES 74

75 — À la rencontre de Vassily Kandinsky
79 — Coloriage

MIROIRS LIBRES fête ses deux ans



10 numéros (dont 6 imprimés)

Plus de 3 masterclass

1 site internet

L'événement FAME DAY

Pour fêter cet anniversaire, Miroirs Libres te propose une nouvelle formule 100% digital pour ton bien-être en tant que femme. RDV sur **www.miroirslibres.com** et sur instagram @miroirslibres

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION ET DE LA PUBLICATION : Makamoussou Traoré
REMERCIEMENTS : Adrien Behra, Aïssetou Traoré, Déborah Seck, Edwige Bambi, Eva Bara, Jean-Philippe Mano, Neyzia, Olivia Mirval, Rosemonde Pierre-Louis, Tyron Certain
CONTACT : contact@miroirslibres.com
Faites la promotion de votre marque ou activité dans Miroirs Libres : +33 6 61 90 25 98
Suivez Miroirs Libres sur Instagram : @miroirslibres
Prix de vente en France : 5,90 euros ISSN en cours - Imprimerie : Spektar
Miroirs Libres Editions - 58 quai Fernand Saguet 94700 Maisons Alfort
Photo de couverture, sommaire et article Lifestyle : Julien Scussel

ÉDITION N° 11

ÉDITO

NOUVELLE OFFRE POUR CETTE ANNÉE EN PLUS



Photo @sweeta.studio

Il fait beau, il pleut, le soleil brille, le vent souffle. Je vous parle du temps mais aussi de la vie. Elle est faite de hauts et de bas, de moments incroyables mais aussi d'instants terribles. Que faire dans ces moments situés dans le bas de votre courbe de bien-être ? Oui que faire lorsque vous ne vous sentez pas comprise dans votre vie quotidienne de femme, de maman, d'entrepreneur, de….

Lire Miroirs Libres, oui c'est déjà une solution. Lire des témoignages de femmes qui vous ressemblent, ou découvrir des parcours totalement différents. Nous pouvons également parler. Juste parler. Avec ses ami.e.s, les membres de sa famille ou… des inconnus. Et je peux vous dire que ça fait un bien fou !

C'est ce qui m'a poussée à vous proposer une nouvelle offre pour cette nouvelle année avec Miroirs Libres. Et oui, Miroirs Libres fête ses deux ans !!! Recevoir un magazine tous les trois mois, c'est bien mais nous pouvons faire encore mieux niveau sororité.

Je vous propose donc une nouvelle formule qui nous permettra de rester en contact souvent, régulièrement. Une formule plus digitale avec chaque mois une MASTERCLASS sur une thématique particulière qui vous aidera dans votre quotidien de femme.

Vous pourrez également parler, et discuter, entre vous, entre nous à travers LE CERCLE DE FEMMES MIROIRS LIBRES. Chaque mois, nous parlerons, de ce que l'on veut. S'exprimer est tellement important de nos jours. Rire, pleurer, partager.

Vous allez également recevoir tous les mois un e-book sur le thème du mois. Ce n'est pas tout ! Des groupes whatsapp privés seront mis en place pour vous permettre d'échanger entre vous. Une rencontre annuelle en présentiel sera également organisée. Tout ça pour vous, rien que pour vous! J'ai tellement hâte de commencer.

En attendant, je vous laisse feuilleter ce nouveau magazine avec lequel vous pourrez partir en road trip en Afrique du Sud, découvrir Sokouana Gary ou encore le parcours étonnant de Rosemonde Pierre-Louis, comprendre l'hypersalivation, écouter le podcast Kalimanjaro ou le nouvel album de Sly Johnson, aller avec vos enfants à la rencontre de l'artiste Vassily Kandinsky. La mode n'est pas en reste avec une mise en avant de la modest fashion. Si vous pensez ne pas avoir assez de temps pour cuisiner, testez le Batch Cooking avec en prime une superbe recette de Sabrina. Un nouveau magazine encore une fois fait avec le cœur.

Bonne lecture !

Makamoussou Traoré

Fondatrice et Rédactrice en chef

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Développement personnel

LES ÉNERGIES DE LA LUNE



Saviez-vous que même les chirurgiens évitent certaines opérations pendant la pleine Lune et que les accouchements sont plus importants pendant cette phase ?
La Lune a toujours été l'objet de légendes, de mystères mais aussi de recherches scientifiques.
L'alternance répétée de la croissance et de la décroissance de la Lune a, sans aucun doute, donné lieu à de nombreuses croyances parmi les anciennes civilisations, notamment en relation avec les menstruations, la naissance, la croissance, le vieillissement et la mort. Pour beaucoup, la nature répétitive du cycle lunaire était perçue comme une preuve de la nature divine de la Lune elle-même.

L'INFLUENCE DE LA LUNE DANS LES SOCIÉTÉS PRIMITIVES

On pense que, même à l'époque paléolithique, l'estimation de l'écoulement du temps pendant la grossesse était déterminée par l'observation du cycle lunaire, qui correspondait approximativement au cycle menstruel. Une preuve en est : un relief de grotte français, interprété comme un calendrier de grossesse.

L'image représente une femme enceinte tenant une corne d'animal en forme de croissant avec treize encoches, le nombre approximatif de mois lunaires dans l'année solaire.

L'influence lunaire sur les sociétés primitives était telle que, dès le début de l'histoire de l'humanité, le passage du temps était non



seulement estimé par les cycles mensuels de la Lune, mais les solstices et équinoxes annuels qui ne pouvaient être déterminés exactement, étaient approximativement à la pleine ou nouvelle lune la plus proche.

À l'origine, l'année était divisée en cycles lunaires, donc en "mois", plutôt qu'en fractions de l'année solaire. Cependant, même s'il a été établi plus tard que l'année solaire est composée de 364 jours, avec quelques heures en plus, elle a été divisée en cycles lunaires.

Ce nombre est commodément divisé en treize "mois", chacun de 28 jours. Ces nombres qui sont devenus sacrés.

De manière significative, le calendrier du mois se rapproche du calendrier des menstruations. 28 jours correspondent approximativement au cycle menstruel des femmes, ce qui renforce l'argument selon lequel la Lune doit être vénérée comme une déesse féminine.

Les coïncidences occasionnelles des cycles menstruels de certaines femmes avec des phases spécifiques de la Lune peuvent dans les mythes et légendes de la lune avoir alimenté le mythe de la Lune comme déesse de la fertilité, mais ces coïncidences sont le fruit du hasard.

L'ÉNERGIE DE LA LUNE

La Lune représente une puissante énergie féminine. Elle signifie la sagesse, l'intuition, la naissance, la mort, la réincarnation et une connexion spirituelle. Les cycles lunaires sont similaires au cycle d'une graine : la graine se développe en une fleur, puis fleurit, puis meurt.

Une fois que nous sommes en accord avec la Lune, nous pouvons activer ses pouvoirs innés et incarner ses qualités innées de fluidité, de créativité, de féminité et de changement.

En tant que corps astronomique le plus proche de nous, la Lune a une influence puissante sur nous en tant que corps spirituels. La pleine lune offre les énergies les plus profondes que nous pouvons absorber, tandis que la nouvelle lune est l'énergie la plus puissante suivante.

Une façon de se connecter à l'énergie et à l'influence de chaque phase lunaire est d'utiliser l'énergie de la Lune pour nous aider à définir nos intentions et à éliminer la négativité.

La lune représente également nos besoins personnels les plus profonds. Nous pouvons utiliser la connaissance et l'énergie du cycle lunaire pour mieux se connecter à soi même.

Chaque phase du cycle de la Lune a une caractéristique visuelle unique et une signification spirituelle. Son parcours cyclique signifie également le rythme de la vie en nous.

Vous trouverez ci-dessous un guide rapide des différentes phases de la Lune et de leur signification.



LE CYCLE LUNAIRE

Le cycle lunaire suit une progression depuis la nouvelle Lune jusqu'à la pleine Lune, avant de revenir à nouvelle Lune suivante :

Nouvelle Lune
Cette phase lunaire signifie de nouveaux départs. La Lune est positionnée entre la Terre et le Soleil, elle ne peut donc pas être vue depuis la Terre. Cette phase signifie un nouveau départ, et le cycle lunaire recommence.

1er croissant
Une fraction de la Lune seulement est éclairée. La Lune prend une forme de "C" inversé, puisque c'est d'abord sa partie droite qui est éclairée.

1er quartier
Un quart de la surface de la Lune est visible. La moitié de la face de la Lune est éclairée. On parle parfois de demi-Lune, mais c'est un terme trompeur. Ce cycle lunaire particulier est synonyme de prise de décision.

Lune gibbeuse (croissante)
La Lune est visible sur presque toute sa face visible, mais pas tout à fait.Le terme "croissant" signifie que l'illumination de la Lune augmente et le terme "gibbeux" signifie que plus de la moitié de la Lune est illuminée. Cette phase lunaire est synonyme de raffinement.

Pleine Lune
Le Soleil illumine la totalité de la Lune On peut parfois la distinguer en plein jour, encore mieux lorsque le Soleil vient de se coucher.. Ce cycle lunaire particulier signifie la libération et le scellement de l'intention. Ce cycle lunaire particulier signifie la libération et le scellement de l'intention.

Lune gibbeuse (décroissante)
Dans le cycle lunaire, la face visible de la Lune devient progressivement sombre sur sa droite, mais reste éclairée sur plus de la moitié de sa surface sur la gauche.Le terme "décroissant" fait référence à la diminution de l'illumination de la Lune, et "gibbeux" signifie que plus de la moitié de la Lune est illuminée. Cette phase lunaire est synonyme de gratitude.

Dernier quartier (ou 2ème quartier)
La moitié gauche seulement de la face visible de Lune est visible et éclairée.

La moitié exacte de la Lune est éclairée et l'autre moitié est ombragée. Nous verrons le côté opposé à celui du premier quartier de lune. Cette phase lunaire est synonyme de pardon.

Dernier croissant
La partie visible de la Lune forme un "C" (dans l'hémisphère Nord), avant de passer au stade de Nouvelle Lune. Ce cycle lunaire particulier signifie l'abandon.



CRÉEZ VOTRE PROPRE RITUEL

Afin de créer un rituel qui résonne en vous, vos pratiques doivent intuitivement élever votre vibration interne. L'intention d'un rituel lunaire est simplement de vous connecter à vous-même, à vos guides, à votre être intérieur, à la nature ou à tout ce qui vous illumine. Il peut s'agir d'une nuit de célébration, de gratitude, de manifestation, de repos ou de libération.

Il existe de nombreuses instructions pour créer des pratiques de rituels lunaires - et je vous recommande de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Pour commencer, j'ai toujours du papier et un crayon à portée de main pour tenir un journal, une bougie, un petit bol d'eau et de l'espace pour bouger. Je porte des vêtements confortables et je garde les lumières basses.

RESPIRATION

Pour votre rituel lunaire, vous n'avez pas besoin d'avoir une pratique régulière de la respiration, vous devez simplement pratiquer consciemment la respiration avec l'intention de créer un sentiment de relaxation et de calme. Des respirations profondes dans le diaphragme avec des expirations longues et lentes sont un bon point de départ.

La respiration peut réinitialiser le corps et l'esprit. "En modifiant les schémas respiratoires, il est possible de rétablir l'équilibre

des systèmes de réponse au stress, de calmer un esprit agité, de soulager les symptômes de l'anxiété et du syndrome de stress post-traumatique, d'améliorer la santé physique et l'endurance, d'accroître les performances et d'améliorer les relations."

Une inspiration de quatre temps, une retenue de quatre temps et une expiration de quatre temps est un bon début pour calmer votre respiration et entrer dans votre rituel lunaire. Si vous souhaitez explorer d'autres techniques de respiration, une recherche rapide sur Google vous permettra de trouver une myriade d'offres.

MOUVEMENT

C'est ici que vous pouvez vraiment vous amuser! Le mouvement peut aller des poses de yoga aux mouvements de danse, en passant par tout ce qui se trouve entre les deux.

Lors d'un cercle de pleine lune auquel j'ai participé récemment, nous avons fait quelque chose de complètement différent. Nous avons commencé par une série de séquences "chat et vache" (un mouvement de base dans une pratique de yoga qui commence à quatre pattes en faisant rouler la colonne vertébrale de haut en bas).

Ensuite, nous sommes passés de la séquence du chat et de la vache à des mouvements de balancement des hanches en grands cercles pour libérer toute émotion refoulée dans les hanches. Dans la vision yogique, les hanches sont un endroit qui stocke les blessures relationnelles profondes et autres traumatismes.

VISUALISATION

La visualisation est une autre occasion d'être créative. Vous pouvez commencer par une simple pratique de méditation, en visualisant l'action sur laquelle vous travaillez pour ce cycle lunaire particulier - c'est-à-dire manifester, nettoyer, affiner, etc. J'aime utiliser une visualisation de base des chakras comme point de départ.

Les sept chakras (qui se traduisent par "roue" en sanskrit) sont les principaux centres énergétiques du corps. Lorsque nos chakras sont clairs ou "débloqués", l'énergie positive circule librement à travers eux, et il y a un équilibre naturel. Les chakras commencent à la base de la colonne vertébrale - la "racine" - et remontent vers le haut, jusqu'à la "couronne" de la tête.

Dans ma pratique de visualisation, j'aime imaginer que les roues qui se déplacent de la racine à la couronne sont nettoyées par l'eau, ou qu'elles tournent si vite que tous les blocages s'envolent. Lorsque je fais une visualisation de "nettoyage", je vois l'eau se déplacer sur chaque roue, puis s'écouler à travers mon corps sur le sol en dessous de moi.

En revanche, lorsque je fais une visualisation de manifestation, j'imagine chaque chakra tournant et émettant de la lumière autour de mon corps. Je termine cette visualisation en imaginant un aimant tournant au-dessus de la couronne de ma tête et attirant tout ce que j'appelle de mes vœux pour ce cycle lunaire.

FEU

Dans la pratique de l'utilisation du feu, considérez la dualité de ce que le feu offre : les choses brûlent, puis une nouvelle matière se forme. Pour effectuer une pratique simple du feu pour le lâcher prise, installez une bougie et un petit bol d'eau. Écrivez tout ce que vous retenez sur de petits bouts de papier. Pendant que vous méditez, brûlez le papier dans la flamme et éteignez-le dans l'eau. Visualisez les choses qui vous retiennent en train de vous quitter alors qu'elles s'enflamment.
Une autre pratique du feu que j'aime est celle de la manifestation, ou de l'appel. J'écris tout ce que j'aimerais appeler dans ma vie pour

ce cycle lunaire. Je fais une pause pendant que j'écris chaque élément de ma liste, puis je regarde la bougie tout en considérant chaque élément de ma liste.

Je me concentre sur la sensation de la lumière qui coule en moi, puis j'imagine mes manifestations s'élevant de la bougie vers la lumière de la lune. Au fil du temps, la pièce qui m'entoure commence à s'estomper tandis que la flamme de la bougie prend le dessus sur ma conscience. Ce type de méditation avec une flamme est appelé "Trataka".

Une autre pratique simple avec le feu consiste à allumer une nouvelle bougie le soir de votre rituel tout en consignant dans un journal vos intentions spécifiques de nouvelle lune pour ce cycle lunaire. Chaque soir, avant d'aller vous coucher, allumez à nouveau cette bougie et revoyez vos intentions de nouvelle lune.

Mon objectif en partageant ces pratiques essentielles du rituel de la lune - respiration, mouvement, visualisation et feu - est de vous aider à créer le rituel qui fonctionne le mieux pour vous. Lorsque nous nous alignons véritablement sur l'énergie de la Lune, nous avons la possibilité d'être en harmonie avec cet astre céleste, plutôt que d'aller à son encontre.

Oh ! Et en ce qui concerne la question de la coupe de cheveux : devez-vous vous couper les cheveux en fonction des cycles de la lune ? Mon conseil : faites toujours ce qui vous semble le mieux.

Aïssetou Traoré

Retrouvez-moi pour votre dose quotidienne de bien-être sur Instagram :
@traoreaissetou



LA LITHOTHÉRAPIE
ou le pouvoir des cristaux



La lithotérapie, qu'est-ce que c'est ?

Dès la préhistoire, l'humain est intimement lié à la pierre qui assure sa survie quotidienne. Bien avant l'apparition des métaux, nos ancêtres vivaient dans un environnement entièrement constitué de pierres. Ils utilisaient des pierres brutes comme outils, maniaient des silex pour allumer des feux ou encore chassaient les animaux sauvages avec des armes aux pointes faites de pierres. Rien d'étonnant donc à ce que notre organisme et notre psyché soient tellement liés aux pierres et cristaux et que ceux-ci aient un tel pouvoir de guérison et d'apaisement. Plusieurs millions d'années d'évolution nous ont tout simplement façonnés dans cette direction. Si à la préhistoire la lithothérapie ne se base que sur un ressenti, les premières civilisations émergent et son statut se modifie, la pratique commençant doucement à se codifier. Tout autour du monde, les civilisations sentent le pouvoir des pierres et l'associent au divin. Les hommes se rendent compte que certaines pierres semblent améliorer leur vie et des temples, des statuts ou encore des bijoux, symboles du divin sont créés.

Dans les civilisations anciennes (notamment les Mayas, Incas et Aztèques qui utilisent les pierres de façon rituelle), avec une utilisation encore proche des usages préhistoriques, l'Égypte Antique, voit l'émergence de premières analyses autour du symbolisme des couleurs et des pierres, et de leur application sur le corps, deux techniques fondatrices de la lithothérapie moderne. En Égypte, c'est notamment le Lapis Lazuli, que les égyptiens associent alors à la spiritualité qui se retrouve sur les bijoux des grands pharaons.

Les savants Arabes, qui bénéficient à l'époque de la médecine avancée, vont, en secret, faire progresser la discipline de la lithothérapie. Ils perfectionnent la classification des pierres, leur symbolisme et leurs propriétés, dans la continuité des travaux des prêtres guérisseurs Égyptiens et en se basant sur les traditions indiennes attribuant des vertus curatives aux pierres précieuses. De son côté, la médecine chinoise, si elle remarque les vertus curatives de la pierre de jade, ne comprend pas bien son fonctionnement et l'utilise essentiellement sous forme de poudre.

C'est au cours du 20ème siècle que le terme de « lithothérapie » apparaît pour la première fois. Lors de ses nombreuses recherches, le médium Edgar Cayce redécouvre la médecine par les pierres et commence à parler du pouvoir curatif des cristaux. C'est avec les mouvements des années 60 et 70 que la médecine basée sur le pouvoir des pierres, désormais nommée lithothérapie, va trouver son chemin jusqu'au grand public.

Le mot lithothérapie est d'origine grec. Le terme « lithos » signifie « pierre », et le terme « therapeia » renvoie à la notion de soin et de cure. Littéralement, le terme lithothérapie désigne donc le fait de soigner avec des pierres.

Si l'on a souvent pensé que le monde était une question de matière, la science moderne, et notamment la physique quantique, nous à largement prouvé que le monde est plutôt une question d'ondes, de vibrations, bref d'énergies. Nous ne sommes que vibrations. Notre corps et notre esprit possèdent eux-même une énergie particulière, une vibration spécifique.
Les pierres nous permettent de régénérer et corriger notre vibration
Le pouvoir des pierres repose justement sur ces notions d'ondes, d'énergie et de vibrations, autant de termes qui désignent finalement un concept que la science moderne commence à peine à explorer et est encore très loin de comprendre, mais qui est au cœur de nombreuses spiritualités et sciences plus anciennes. Avant toute altération de notre vibration personnelle, celle-ci reflète notre nature profonde, mélange d'évolution, d'hérédité génétique, d'expérience de nos ancêtres, etc.

Comment utiliser vos pierres ?
Le port quotidien est la méthode la plus puissante et la seule que nous recommandons. Les autres méthodes sont comparativement moins efficaces et peuvent, si elles sont mal utilisées, provoquer plus de mal que de bien, et c'est pourquoi nous ne les aborderons tout simplement pas ! Cette méthode est particulièrement recommandée pour lutter contre les douleurs récurrentes, et les maux de l'esprit (tristesse, angoisse, etc.).
Il s'agit tout simplement de porter de façon quotidienne une pierre correspondant aux effets souhaités. Pour cela, le plus simple est généralement de recourir à un bijou. Par exemple, si vous vous sentez très souvent angoissé sans raisons, cela peut révéler un déséquilibre de vos vibrations. Vous pouvez alors porter un collier de quartz rose qui émet des vibrations d'harmonie et de douceur à même de vous apaiser.

Comment nettoyer des cristaux et recharger son cristal ?

Si les pierres possèdent une énergie puissante et bien déterminée, celle-ci a en revanche tendance à diminuer. Cette diminution est parfaitement normale. Lavoisier (qui travailla notamment avec l'abbé Haüy, qui découvrit les propriétés de cristaux) résume cette idée dans la phrase célèbre « Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme ».
En clair, puisque vous régénérez votre propre énergie en puisant dans celle de votre pierre, qui va alors récupérer une partie de la vôtre, celle-ci perd obligatoirement petit à petit son énergie et est d'une certaine façon contaminée par la votre. Il est cependant possible de régénérer l'énergie de votre pierre. Pour cela, il existe plusieurs méthodes qui reposent sur un principe simple, offrir à la pierre un environnement proche des forces ayant présidé à sa création. Nous vous conseillons principalement deux méthodes qui nous semblent les plus efficaces. Purifier et recharger une pierre avec l'eau Cette méthode est probablement la plus simple et est très adaptée à des purifications régulières. La purification par l'eau est une opération simple que vous devriez réaliser environ une fois par semaine et que vous devez toujours réaliser lors de la réception d'une nouvelle pierre.
Il vous suffit de laisser vos pierres tremper dans

un bol d'eau pour leur permettre de décharger leur énergie négative dans l'eau. Nous vous conseillons de laisser vos pierres tremper pendant une nuit et une journée complète, si possible directement en extérieur, les vitrages filtrant une partie des rayons, de façon à ce que l'eau soit frappée par les rayons de la lune et du soleil. Vous pouvez utiliser de l'eau du robinet, mais une eau minérale de source sera probablement plus chargée en énergie, ce qui sera bénéfique à la pierre. Notez que certaines pierres supportent mal l'eau, notamment celles qui contiennent du minerai de fer. Pour ces pierres, vous pouvez généralement remplacer la purification par l'eau par une fumigation à l'encens.

5 pierres à avoir à la maison

Les pierres possèdent leurs propres vibrations, énergies. Ce sont elles que la lithothérapie va exploiter. Comme pour nous, les pierres sont, d'une certaine façon, chargées d'une vibration unique à leur naissance. Cependant, contrairement à nous, les pierres ne subissent pas d'épreuves de la même manière qu'une matière animée. La pierre est une matière solide, résistante, son énergie est, elle aussi, solide, résistante, inaltérable (ou difficile à altérer). C'est grâce à la force et la résistance de l'énergie des pierres que nous allons pouvoir nous en servir comme d'une source puissante dans laquelle puiser afin de rééquilibrer et régénérer notre propre énergie (nos propres chakras selon les notions hindouistes) et ainsi apaiser notre esprit et donc notre corps.



L'améthyste
Calme l'anxiété et chasser la douleur physique ou psychologique. Elle équilibre le système endocrinien, en régulant la production d'hormones. Absorbe la négativité et insuffle de la tranquillité à une zone. Bloque le stress et les fréquences électromagnétiques.



L'aventurine
Régule énergétiquement la pression artérielle et peut agir comme un anti-inflammatoire. L'aventurine verte, un guérisseur polyvalent, agit sur le cœur, les glandes surrénales, les yeux et le système nerveux ; elle calme également les nausées.



La cornaline
Stimule le courage et l'action. Elle redonne de la motivation, dynamise l'âme, le corps et l'esprit, et aide à transformer les rêves en réalité. Avec cette pierre, vous pouvez accomplir un acte de magie.



Le quartz rose
Guérit les émotions et transforme les relations avec soi-même et avec les autres, en attirant l'amour et l'harmonie. Tenez ce cristal de protection pour apporter des vibrations d'amour dans votre cœur et vos corps



L'ambre
Transforme les vibrations négatives en vibrations positives. Il crée un écran efficace contre les énergies négatives de toutes sortes. Placé sur le corps, il nettoie et réactive énergétiquement les chakras et le système immunitaire psychique.

Pour aller plus loin, retrouvez plus de détails sur les pierres et leurs énergies sur le site www.miroirslibres.com ou en scannant le QR Code

Happiness-thérapie

PLATEFORME SPÉCIALISÉE EN SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

+336 32 13 08 49

happiness.therapie@outlook.fr

hello@happiness-therapie.com

www.happiness-therapie.fr

PARENTALITÉ

Maman, on fait quoi cet été ?

Coucou mes Mère-veilles,

Comment vous sentez-vous ?

Nous voici aux portes des vacances d'été.
Si nos enfants les attendent souvent avec impatience, ce n'est pas toujours notre cas en tant que parents. Pour les adultes que nous sommes, vacances riment souvent avec :

- Trouver un mode de garde en journée.
- Trouver des activités à faire avec lui/elle/eux

En tant que parents multiculturés, il est important de remettre en perspective la notion de vacances, de la redéfinir et de préférence de le faire avec notre/nos enfant/s.

Revenons au fait que les vacances d'été ont été généralisées du fait qu'un grand nombre de parents ne mettaient pas leurs enfants à l'école. En effet, cette période de l'année correspondait, dans le cycle de la nature et des hommes, à la période de récoltes, de moissons.

Les enfants comptaient à part entière dans le bon fonctionnement de cette étape qui rythmait la vie de toute la famille. Au vu du nombre d'absents en zone rurale, cette période s'est progressivement démocratisée et s'est étendue au-delà des zones agricoles.

Rappeler ces faits historiques aux enfants d'aujourd'hui permet de remettre en perspective la représentation qu'ils/elles ont de cette période dite de vacances.

Les vacances sont une période de vacation qui invite à la mise au repos de la partie de soi qui a été le plus sollicitée jusque là. Pour les vacances scolaires, c'est naturellement qu'on peut comprendre que le but premier est de se mettre au repos, en pause, en état de récupération pour son corps, ses muscles, son cerveau.





Oui, ce sont les vacances scolaires !

Posons les cahiers et les stylos un temps et apprenons à participer davantage à la vie familiale quotidienne.

Les vacances d'été sont une période de vacances commune à toutes les régions de France. Ce sont également de belles occasions pour permettre de se connecter à la famille plus large. Que celle-ci se trouve dans le pays ou non. Les vacances estivales, étant plus longues, rendent possible des déplacements plus longtemps et plus lointains.

C'est aussi le moment de vérifier et consolider l'autonomie de nos enfants. Mes Mère-veilles, continuons à leur rappeler leur plein pouvoir et droit sur leur corps. Continuons à verbaliser les limites de l'amitié, de la fraternité et de l'amour parental. Nous ne les protégerons et éduquerons jamais trop. Et à notre niveau, gardons en tête que tous les adultes, même parents, ne sont pas des éducateurs.

Dans la mesure du possible, organisons en amont cette période qui peut être source de stress aussi bien pour les enfants, pour nous les parents ainsi que pour les personnes ressources que nous allons peut-être davantage sollicitées que d'habitude.

Demandons aux enfants de quoi ils ont envie, ce qui les ferait se sentir encore plus en vie et allons au plus près de leurs suggestions, tout en leur faisant part de ce dont nous, parents, avons envie également.

Vous l'aurez compris il s'agit de faire des milles feuilles ou des lasagnes (selon qu'on soit plus sucré ou salé) en superposant le plus harmonieusement possible : plaisir des enfants et attentes des parents.

Je nous souhaite à tous et à toutes de vivre l'été 2022 en se sentant vivant, en paix en soi, chez soi et libre de se mouvoir seule et avec nos/notre enfant.

Affectueusement,

Eva Bara
L'Ethno Coach
@evabaraofficiel
www.evabara.com



MON ENFANT EST UNE TORNADE, QUE FAIRE ?

Depuis des mois, voire même des années, vous pensez que votre enfant « n'en fait qu'à sa tête » car il n'écoute pas quand vous lui dites de s'asseoir, d'arrêter de gesticuler partout, de lancer ses jouets, de ne pas crier…etc

À force de lui répéter la même chose, vous n'en pouvez plus, vous ne pouvez plus réagir avec bienveillance et vous criez. Et plus vous criez, moins l'enfant vous écoute.

De plus, pour lui ce n'est souvent qu'un jeu. Et oui, c'est un enfant. Un enfant avec beaucoup d'énergie certes mais un enfant. Alors comment faire pour arrêter ce cercle vicieux et voir le côté positif de cette magnifique énergie ?

Votre enfant a de l'énergie à revendre et vous en avez marre de crier. Il n'écoute pas et puis, cela vous épuise physiquement et mentalement.
Il est important que votre enfant puisse s'amuser comme il l'entend, tout en respectant les personnes qui l'entourent et son environnement en général (les objets, les espaces).
Plutôt que de le gronder, pourquoi ne pas trouver des solutions alternatives.

L'intention

Ce que vous voyez de prime abord lorsque votre enfant joue et fait ce que nous adultes considérons comme des bêtises, ce sont les côtés négatifs : il a lancé une chaussure par la fenêtre (vous habitez au 6ème étage sans ascenseur), ou votre fille arrive maquillée et heureuse d'avoir utilisé votre rouge à lèvre Dior acheté très cher.

Derrière les jeux de votre enfant, il y a une intention.

Si vous lui posez la question, la chaussure a atterri dehors car il souhaitait peut-être tester le centre de gravité de la chaussure en question. Au lieu de le gronder, vous pourriez l'envoyer faire des recherches sur le sujet ou lui acheter un kit d'avion à monter et à faire voler ?
En lui précisant bien sûr, qu'il ne faut rien jeter par la fenêtre car il va falloir aller le chercher mais aussi parce que cela peut être dangereux si une personne se trouve en dessous pile à ce moment-là et reçoit la chaussure sur le crâne.

Votre fille a voulu être drôle en se maquillant et vous faire rire. Vous pourriez lui expliquer que vous tenez à ce rouge à lèvre et qu'il est précieux.
Demandez-lui de rajouter un kit maquillage pour enfants dans la liste de ses cadeaux de Noël.

L'attention

Vous êtes au téléphone et c'est bien sûr à ce moment-là que votre enfant décide



qu'il a besoin de vous ! Cela est arrivé à tous les parents (si ce n'est pas le cas, merci de m'envoyer un mail, je vous couronnerai sur les réseaux sociaux) ! Vous vous dites qu'il a besoin d'attention. Oui, c'est vrai.
Il ne le fait pas exprès. L'enfant a besoin d'amour. Pour reprendre le concept d'Isabelle Filliozat, il a un réservoir d'amour. Nous pouvons le remplir de deux manières : de façon verbale et non-verbale.
Une fois le réservoir rempli, l'enfant peut reprendre ses activités.

Voici quelques exemples de preuves d'amour verbales qui établiront un cadre aimant : « je t'aime », « j'aime te regarder lire », « j'aime vivre avec toi », « je suis heureuse de t'avoir pour fils/fille »…Etc

En ce qui concerne les preuves d'amour non-verbales, il n'y a rien de mieux que…. VOTRE TEMPS. Passez même 15 minutes par jour de qualité, exclusivement, 100% disponible pour votre enfant est une belle preuve d'amour. Jouez avec lui, intéressez-vous à lui, à ce qu'il fait, à ce qu'il aime en lui posant des petites questions.



Comme le précise Isabelle Filliozat, « quand les besoins de contact de l'enfant ne sont pas suffisamment remplis, ses circuits cérébraux sont en manque. Crises de rage, de pleurs pour un rien, comportements excessifs sont autant de manifestations de détresse du système nerveux. Échanger des « je t'aime », faire un câlin ou jouer ensemble charge l'organisme en ocytocine, l'hormone du bonheur. »

S'il insiste lorsque vous êtes au téléphone en vous tirant par la manche ou en appelant « mamaaaaaaaan » de toutes ses forces, vous pouvez demander à la personne à l'autre bout de la ligne de patienter, couper le volume, et expliquer à votre enfant que pour le moment vous ne pouvez pas lui répondre, que vous êtes en ligne mais que dès que vous aurez fini, vous passerez du temps avec lui ou vous pourrez répondre à cette question ultra-méga urgente qu'il voulait vous poser.

Se défouler

Votre enfant est plein d'énergie et vous êtes restés à la maison toute la journée ? Il se transforme donc en cocotte minute qui est sur le point d'exploser !

Prenez le temps de profiter des espaces extérieurs pour courir, hurler dans le parc pour enfants, danser. À l'extérieur, tout en respectant les autres, laissez-lui la liberté de faire le bruit qu'il souhaite, ça va lui permettre de décharger ses tensions pour pouvoir ensuite revenir à des jeux plus calmes.

Vous pouvez également apprendre à votre enfant à se relaxer avec de la méditation, du yoga ou en écoutant une musique relaxante.

Le rythme

L'enfant a besoin d'habitudes. Des habitudes qui changent à mesure qu'il grandit, mais il est important de lui donner un cadre et des limites.

Ces limites doivent être posées et explicitées. Vous devez être sûres qu'elles sont comprises mais également lui expliquer pourquoi il peut ou ne peut pas faire cela (pour sa sécurité par exemple).

Les habitudes de sommeil, par exemple, sont importantes à mettre en place pour que votre enfant ait un sommeil réparateur. Lorsque votre enfant dort, il met en mémoire les apprentissages de la journée. Il connecte ses neurones, ce qui lui permet de contrôler de mieux en mieux ses émotions et ses gestes, de se développer. Il libère également les hormones qui l'aident à grandir.

Le manque de sommeil peut avoir diverses conséquences chez l'enfant dont un retard de langage. Pour Dominique Petit, du Centre d'études avancées en médecine du sommeil de l'Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal : « Il pourrait aussi être plus agité et impulsif lorsqu'il commencera l'école ».

Jennifer McGrath, directrice du Healthy Heart Project, un programme de recherche de l'Université Concordia sur le sommeil et l'obésité, explique que « Le manque de sommeil augmente le taux de cortisol, une hormone qui joue un rôle dans la façon dont le corps réagit au stress et qui agit aussi sur l'obésité »

L'agitation chez l'enfant fait partie de son développement. Il grandit et apprend au fur et à mesure à maîtriser ses comportements. Votre petite tornade a peut-être juste besoin de plus d'attention de votre part. Laissons-les également vivre leur vie ! Avoir ses parents toujours sur le dos, c'est barbant à la fin. Mais pour cela, il faut leur donner des règles à respecter et leur expliquer pourquoi. Vous verrez, ça ira mieux et ils se sentiront respectés.

Maka Traoré
Une maman qui vous comprend
@djmissmak @miroirslibres



Isabelle Filliozat

Née le 12 décembre 1957 à Paris.
Etudes : Maîtrise de Psychologie Clinique à l'université Paris V- René Descartes en 83 Certification de clinicienne en Analyse Transactionnelle par l'Institut Français d'Analyse Transactionnelle. Segment One du Radix Institute à Londres en 1982. Certification de Maître Praticien en Programmation Neuro-Linguistique par le New York Institute 1986.

Son activité aujourd'hui se recentre autour de la transmission et de la diffusion vers le grand public, livres, articles, conférences, émissions de radio. et les formations.

À ce jour, elle est l'auteure de quinze livres dont les best-seller "L'intelligence du cour", "Au coeur des émotions de l'enfant" et "J'ai tout essayé" chez JC Lattès.

POUR UNE RENTRÉE SEREINE ET SOURIANTE AU CP

Par Déborah Seck, enseignante

L'année de grande section se termine et l'année prochaine c'est le fameux et redouté CP (cours préparatoire) : l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et du calcul, l'autonomie... : la "grande école" !!! Une année qui impressionne souvent les parents.

Voici quelques conseils pour aborder sereinement la rentrée et accompagner au mieux votre enfant.

Prendre du recul, dédramatiser :

Beaucoup de parents, en pensant à l'entrée au CP, ont une boule au ventre, angoissent. Les grandes questions qui reviennent souvent sont «mon enfant va-t-il réussir à apprendre à lire ? », « Et si les grands l'embêtent ? » et si....
Toutes ces questions risquent de vous polluer et surtout votre enfant va ressentir votre angoisse.
Bien sûr, le cours préparatoire (CP) représente un rite de passage important, une transition de la maternelle à l'école des grands. Pour autant, nul besoin de s'inquiéter et de se stresser au point de bouleverser l'équilibre familial et de risquer d'angoisser votre enfant.
Croyez-moi, si les trois années de maternelle se sont bien passées, que les enseignants ne vous ont pas alertés pour telle ou telle raison, il y a de très fortes chances que le CP se passe très bien. Oui le CP est une étape importante mais ce n'est





en aucun cas l'alpha et l'oméga de la scolarité de votre enfant : il a déjà beaucoup appris en maternelle et il continuera d'apprendre dans les classes qui suivront le CP...

N'oubliez pas que votre enfant est une éponge émotionnelle. S'il ne vous sent pas serein.e, son enthousiasme à aller au CP risque de diminuer. Sa peur sera nourrie par la vôtre.
Donc pour vivre sereinement cette étape, ne projetez pas sur votre enfant vos propres angoisses sur l'école, lui c'est lui, vous c'est vous. Ne mettez pas de pression inutile et n'en faites pas tout un plat. Si tous les adultes qui l'entourent ne lui parlent plus que de ça, il va avoir le trac, c'est sûr.
Il faut trouver la bonne distance, prendre du recul et respirer.
Essayez plutôt de lui raconter vos bons souvenirs de l'école, des petites anecdotes rigolotes.

Se préparer au CP :

Non, non, non pas d'anticipation des programmes scolaires en avance dans ce conseil : laisser l'écriture, la lecture, les maths... à la maîtresse ou au maître.

Le CP est un pas de géant et vous devez l'y préparer. Le changement va être aussi physique : votre enfant devra rester assis et attentif plus longtemps, fournir plus de travail. Progressivement, vous pouvez l'habituer à rester assis pendant un jeu qui demande de l'attention, pendant qu'il dessine.
Vous pouvez également lui acheter un bureau de « grand ».

Surtout mettez en valeur tout le positif que cette nouvelle étape va lui apporter, c'est lui qui pourra lire les histoires à papa, à maman, à mamie, à sa petite sœur.... Présentez-lui la lecture comme une fête pour lui, pas une corvée.

N'oubliez jamais que votre enfant est dans le mimétisme : il fait ce que vous faites. S'il vous voit lire, il aura lui aussi envie de prendre un livre.

Le CP demande aussi une plus grande autonomie : apprenez-lui à s'occuper de ses affaires, à tailler ses crayons, à vous aider dans certaines petites tâches. Sans vous en rendre compte, vous aidez votre enfant à grandir.

Visiter la nouvelle école :

Parfois l'école maternelle est collée à l'école élémentaire mais parfois non.
En inscrivant votre enfant, la directrice ou le directeur vous proposera sûrement de visiter les locaux.
Votre enfant sera rassuré de découvrir sa nouvelle école.
Il est vrai qu'avec la crise sanitaire, cette découverte n'a pas toujours pu avoir lieu mais les protocoles sanitaires sont plus souples maintenant.

Le rituel des fournitures :

Il est vrai que la grande nouveauté pour le CP, ce sont les fournitures.
Vous allez recevoir la liste en fin d'année.
Si vous ne devez retenir que deux conseils sur ce sujet : respecter la liste à la lettre et aller à l'essentiel, à la simplicité.
Ce que la maîtresse (ou maître) demande c'est ce dont votre enfant aura besoin pour travailler dans sa classe toute l'année. La liste peut paraître longue, mais elle a été rédigée par des professionnels qui savent ce qui est nécessaire et indispensable.
Vous seriez étonnés de la durée de vie d'un tube de colle en CP ou d'un feutre d'ardoise (la casse, les oublis de bouchons etc...).

Dans vos achats, privilégiez le pratique à l'esthétique : un taille-crayon n'a pas besoin d'avoir des oreilles, un crayon à papier n'a pas besoin d'une plume...
Pensez que ce seront des distractions inutiles pour votre enfant.
D'autant plus que ce genre d'objets sont souvent moins solides et ont une durée de vie limitée dans les mains d'un enfant de 6 ans.

Donc pour le matériel, choisissez simple, solide et fonctionnel.
Pour faire participer votre enfant, laissez lui choisir son cahier de texte et sa trousse par exemple.

Pour le cartable, même si c'est un modèle très répandu, évitez les cartables à roulettes. Ils pèsent en moyenne 2kg de plus. Si l'école n'est pas de plein pied, votre enfant devra le porter dans les escaliers.





Évitez également les sacs à dos, pas assez rigides pour commencer l'école des grands.

Dernière petite recommandation, pensez à mettre le prénom de votre enfant sur chaque chose. Il existe des sites qui vendent des étiquettes déjà imprimées avec le nom et prénom et dont le format est idéal pour les crayons de couleurs, les feutres etc...
Votre enfant sera ravi de vous aider à les coller et de préparer son cartable de "grand".

Trouver le bon rythme :

La fin des vacances d'été rime avec rentrée mais aussi « contraintes ».
Horaires de coucher, de repas moins flexibles, il faut reprendre les bonnes habitudes.
Essayez de caler, quelques jours avant, votre emploi du temps car les enfants détestent être en retard et se sentir « bousculé » pour arriver à l'heure.

Il vaut mieux éviter de réveiller votre enfant à la dernière minute, sous prétexte qu'il doit se reposer. Mieux vaut anticiper et le réveiller un quart d'heure plus tôt afin qu'il ait le temps de prendre un petit déjeuner, de s'habiller seul et de partir de la maison sereinement.
Pour éviter les petites disputes, préparer les habits et le cartable le soir.

Certains enfants disent qu'ils n'ont pas faim le matin mais il est vraiment important de ne pas partir le ventre vide. Petite astuce, votre enfant peut commencer par faire sa toilette, s'habiller et ensuite lui proposer de manger. En étant mieux réveillé, le petit déjeuner peut paraître moins contraignant.

Le matin, il est préférable que la télévision reste éteinte, de même pour tout autre écran. Des études montrent que les enfants sont moins concentrés, moins disponibles aux apprentissages le matin, s'ils ont eu un temps de télévision avant l'école.



Enfin, l'année de CP est une année fatigante, essayez de ne pas trop surcharger son emploi du temps avec de nombreuses activités extra-scolaires.

Faire confiance aux enseignants...

Les enseignants sont des professionnels. Ils sont là pour accueillir au mieux les élèves dans leur classe, pour les instruire, partager leurs savoirs : c'est leur métier.
Faites leur confiance.
C'est vrai qu'en maternelle, vous aviez la possibilité de voir la maîtresse ou le maître chaque jour et que ce sera moins le cas en CP. Mais pas d'angoisse !
En allant à la réunion de rentrée, vous allez faire sa connaissance, découvrir les méthodes utilisées, les consignes de la classe... Inutile de lire en long et en large les programmes scolaires, elle/il l'a fait. (rires)
Montrez à votre enfant que vous êtes partenaire avec l'enseignant(e), que vous suivez ses recommandations, acceptez ses conseils, ses remarques...
Il est essentiel que votre enfant comprenne qu'il y a un lien entre l'école et la maison.
Faîtes également confiance à votre enfant, il va réussir ! Evitez les comparaisons avec son camarade, son grand frère ou sa cousine: chaque enfant à son rythme. Il a le droit à «l'erreur » : en se trompant il apprend aussi.

Quand s'inquiéter ?

Si pendant quelques semaines, vous constatez un changement de comportement : pipi au lit, problème de sommeil, cauchemars, colère, tristesse...
Il faut vraiment que ces changements s'inscrivent dans la durée pour être des signes d'alerte.

Sans pour autant vous alarmer, il est utile de prendre rendez-vous avec la maîtresse ou le maître mais aussi d'en parler avec votre pédiatre qui connaît bien votre enfant.

La cloche a sonné ! La grande section c'est fini ! Les vacances commencent : lisez des histoires, cuisinez, baladez-vous, jouez, riez, nagez, reposez-vous, faites du sport... Toutes ces activités en famille aideront votre enfant à grandir, à apprendre et à s'épanouir pour arriver frais et dispo au CP.

Besoin de conseils pour les devoirs : lisez ou relisez le mag de sept/nov 2021 - Lien direct grâce au QR code ci-dessous :

Quelques albums de jeunesse sur l'école pour les enfants....



Tibili : le petit garçon qui ne veut pas aller à l'école,
Marie Léonard
Andrée Prigent
Magnard jeunesse



Souriceau veut apprendre à lire,
Anne-Marie Abitan
Ulises Wensell
Les belles histoires



Le petit ogre veut aller à l'école,
Marie-Agnès Gaudrat
David Parkins
Bayard jeunesse



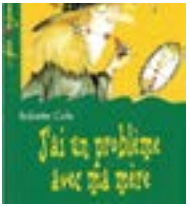
La fée coquillette fait la maîtresse,
Didier Lévy
Benjamin Chaud
Albin michel jeunesse



La maîtresse de Lulu a disparu,
Daniel Picouly
Frédéric Pillot
Magnard jeunesse



La rentrée des mamans,
Jo Hoestlandt
Claude et Denise Millet
Les belles histoires



J'ai un problème avec ma mère,
Babette Cole
Folio Benjamin



Djibril à l'école,
Makamoussou Traoré
Miroirs Libres Editions

...et des livres pour les parents



Enfant confiant, parents sereins,
Catherine Legros
Jérémie Legros
Anais Legros
ESF



Aidez votre afro à apprendre,
Carol Vorderman
Eyrolles



Ecole : quand la phobie prend le dessus,
Association Phobie Scolaire
Josette Lyon



Donner l'envie d'apprendre,
Alain Sotto
Varinia Oberto
Ixelles Eds

VOYAGE



L'AFRIQUE DU SUD

Photo @[illegible]photography

EN VOYAGE AVEC LES BNB SISTAZ

Road Trip en Afrique du Sud - Part 1

Les BnB Sistaz - Unies par l'amour commun pour la danse, les bons plats, elles se sont promises, malgré la distance qui les sépare, de toujours se retrouver, et ce, souvent, au détour d'un voyage. Voici, au travers de ces quelques lignes, le récit d'une de leurs aventures par Edy



VAL, psychomotricienne, étudiante en master de psychomotricité et en art et politique



EDY, assistante sociale, formatrice, passionnée de danse



MAWY, freelance dans l'évènementiel, passionnée de jujitsu brésilien



OLIV', ingénieur informatique et présidente de l'association OMAD



DOTHY, consultante et project manager, Yogi

Les BnB Sistaz sont devenues le « Big Five » le temps de ce voyage. Big Five, comme les 5 animaux sauvages à repérer durant un safari : ce nom représente aussi ce groupe de femmes (dont je fais partie), ayant décidé de partir durant deux semaines à la découverte de l'Afrique du Sud, un peu de manière improvisée. Improvisée ? Oui, car ce séjour avait pour premier objectif de découvrir la ville du Cap et d'y célébrer le Nouvel An. Nous avons donc seulement réservé trois jours d'Airbnb, du 29/12 au 2/01, pour un séjour en Afrique du Sud prévu jusqu'au 15 janvier. Le reste du voyage s'est construit au gré de nos envies, de nos rencontres, l'impro quoi !

Nous avions tout de même (un peu) prévu de visiter du pays, de faire un Safari, de se rendre à Johannesburg. D'ailleurs, Johannesburg sera notre point de départ : rendez-vous à l'Aéroport Tambo, à Johannesburg (Joburg pour les intimes). En effet, les BnB Sistaz vivent séparées par des frontières mais se retrouvent toujours au détour d'un séjour. Depuis Paris, Amsterdam et la Réunion, nous nous sommes rejoints directement sur place. Marie, Olivia et moi-même arrivons les premières à Joburg. Dothy nous annonce le temps d'une escale, que son vol aura du retard. Valentine arrive la dernière, c'est pourtant la plus proche depuis son île de l'océan indien.

Cris de retrouvailles au milieu de l'aéroport, sous les regards stupéfaits et surpris des autres passagers. Nous sommes trop heureuses, sur le point de revivre un super voyage! Une heure plus tard, après une petite frayeur de perte de passeport dans un des guichets de l'aéroport, nous voilà de nouveau en vol, mais cette fois-ci toutes les cinq, direction : Le CAP !

L'arrivée à Cape town

Après avoir posé nos bagages et s'être installées dans notre airbnb (une maison en périphérie du Cap), arrivent les premières réflexions : maintenant que nous y sommes, qu'est-ce qu'on fait ? Nous réfléchissons à louer une voiture, manger, et sortir danser. Les priorités quoi.

Le centre-ville du Cap a des allures de Nouvelle-Orléans, avec ses maisons d'inspiration coloniale à Balcons, mais agrémentées pour certaines d'œuvres d'art locales, de graffitis, de dessins tribaux sur ses façades. Nous passons à table mais rapidement nous sommes attirées par des rythmes et musiques émanant des bars à proximité, ouverts sur la rue, où les clients dansent à moitié à l'intérieur et à moitié sur le trottoir, voire aux abords des balcons. C'est sûr, on ira danser ! L'afro house sud-africaine, musique très populaire du pays, rythme leur quotidien et nous emmène, pour notre première soirée sur place, dans un bar dansant, où c'est littéralement le feu ! Là, nous cinq, amoureuses de la danse, de la culture afro, rencontrées dans un cours de danse Afro-House, nous nous retrouvons à faire la fête avec des inconnu-e-s qui nous accueillent chaleureusement, avec qui nous chillons, parlons, dansons et rigolons, une réelle connexion se crée. Nous prenons le temps d'observer ce que nous vivons. Nous nous regardons et nous nous rendons compte… "ça y est nous sommes en Afrique du Sud !"

Dès le lendemain, nous sommes parties à la découverte de la ville. La ville du Cap est assez agréable : en bord de mer, avec son port, sa station balnéaire, ses commerces et ses marchés locaux. Elle possède une vie sociale active, avec restaurants, expositions, de supers lieux pour bruncher entre amis ou en famille. La population y est cosmopolite et diverse (ce qui n'est pas forcément le cas dans toutes les villes d'Afrique du Sud, on se rappellera de l'histoire encore récente du pays). Les jeunes arborent des looks et styles originaux et assumés. Nous



avons eu l'occasion de visiter le Bay Harbour's Market, entre marché de fruits et légumes, food truck, et expoventes d'artisans locaux.

Puis, tout à coup, une douceur musicale vient bercer nos oreilles et marquer un moment fort de notre séjour : un groupe de chanteurs zoulous, juste des voix, sans instrument, en pleine rue a capté notre attention, au point que nous restons presque une heure sur place à les écouter : c'est beau, ça donne des frissons, ça nous ramène aux peuples de ce pays et à leurs racines. Nous profitons de cet instant et de la chance que nous avons de vivre ce moment.

Le Nouvel an

Arrive le jour du réveillon! Nous avons passé cette soirée dans les rues et lieux phares du centre-ville : c'est comme une immense célébration en plein air, où les bars, les restaurants et les trottoirs fusionnent pour ne faire qu'un ! Nous déambulons de lieux en lieux, faisons des rencontres (certaines très marquantes mais nous gardons certains secrets de cette soirée pour nous !). Un vrai moment de joie et d'allégresse pour tout le monde, jusqu'à l'aube où la police nous guidera tous vers le droit chemin de nos maisons pour garantir le maintien du bon ordre. Cette soirée, arrivée au début de notre séjour, marquera un des moments les plus festifs en Afrique du Sud.

Cape Town est aussi une station balnéaire: le paysage y est magnifique, entre mer et



montagne. La plage où nous nous sommes rendues étaient bordées de falaises, d'où nous pouvions découvrir des maisons d'architecte directement construites sur la côte. Des petites échoppes sont installées tout le long du littoral, où est même installé un stand de crêpes ! Les jours de grandes chaleurs, comme au lendemain du réveillon, tout le monde se rue à la plage pour se rafraîchir : c'est le mot. La plage est belle, mais l'eau est d'une température qui vous rappellera que l'antarctique n'est pas si loin ! Température : 12 degrés, ressenti 6. Les locaux se lancent dans l'eau sans réfléchir. Nous avons cru pouvoir faire pareil : pas si facile!

Le paysage est autant montagneux que



maritime, où l'horizon est surplombé par la Table Mountain, plus haute montagne du Cap, accessible par des parcours de randonnées pour les plus endurants ou par un accès en téléphérique. De là–haut, vous avez une vue magnifique sur la ville et l'océan. Un accès existe également depuis le Jardin Botanique de Stellenbosch, qui vaut le détour tellement le jardin est magnifique. Pas de bol pour nous, le jour où nous avons voulu prendre le téléphérique, le vent ne permettait pas son usage. Pas grave, nous tentons de grimper par l'accès du Jardin Botanique : belle balade, on tourne en rond, mais impossible de trouver l'accès ! Nous avons kiffé cette journée malgré les déconvenues. Ce sera pour une prochaine fois…

C'est depuis Cap Town que vous pouvez aussi vous rendre sur l'île de Robben Island via un ferry, tristement célèbre pour avoir maintenue en ses geôles Nelson Mandela. Bon, il faut s'y prendre bien à l'avance pour réserver cette visite, dont les dates sont bloquées depuis des mois. Vous vous imaginez que vu l'organisation de notre séjour, nous n'avons pas du tout pensé à anticiper !

Finalement nous avons rajouté une journée supplémentaire à Cape Town. Il est facile d'y rester une semaine, voire deux, le temps de profiter de tout ou juste pour apprécier l'ambiance qui y règne. Comme des jeunes baroudeuses, nous avons dormi dans un Hostel: une auberge de jeunesse en plein centre-ville,



trouvée le jour même. Nous avons pu profiter du dernier jour pour nous rendre à Boulders Beach, à la rencontre des Pingouins.
Oui, sous 35 degrés, quasiment à la pointe de l'Afrique : nous nous baignons avec des pingouins quoi ! Ils nous accueillent même carrément sur le parking ! C'est une expérience particulière, un peu hors du commun, mais que nous avons adoré vivre toutes les 5.

Direction Durban

Après 4 jours, il est temps de prendre la route pour la suite du séjour. A bord de notre voiture, prêtes à rouler volant à droite, voie sur gauche, Nous avons choisi de longer la côte, via la Garden Route pour profiter de l'océan. En route direction Durban, à plus de 1500 km…



La sortie de Cape Town nous renvoie immédiatement à une réalité… En périphérie des grandes villes, sont installés les Townships, les bidonvilles, marqueurs des décalages de richesses existants au sein du pays. Sur cette route, nous croisons un immense nuage de fumée, possiblement d'un incendie, offrant au ciel un spectacle mi dramatique-mi artistique. En s'éloignant de la ville, nous traversons de grandes routes, aux paysages quasi désertiques, mais aussi des routes sinueuses de montagne et d'autres de forêt tropicale.

Avant d'arriver à Durban (il y a tout de même plus de 18h de route avec le trajet choisi), plusieurs pauses nous sont nécessaires : premier arrêt à Georges, à 430 km à l'Est du Cap. Nous arrivons au milieu de la nuit à notre airbnb, où nous récupérons la clé cachée sous le paillasson, mais impossible d'ouvrir la porte. Une heure à essayer de comprendre comment entrer dans la maison, tout en essayant de ne pas avoir l'air de cambrioleuses nocturnes. Enfin, la porte s'ouvre !! Il est tard, il est temps de prendre un repos sans prendre le temps de se rendre compte que le lieu qui nous accueille est une grande maison avec un jardin très fleuri, entourant un étang, dans un cadre très bucolique, presque inattendu.

Nous reprenons la route dès le lendemain matin. Nous avons choisi de longer la côte, ce qui nous a permis de profiter de différents points de vue, en passant de l'océan Atlantique à l'Océan Indien. Knysna, n'est pas seulement un lieu tristement célèbre pour le football français, mais un des plus beaux lieux de la région au bord des falaises, permettant de profiter d'un panorama hors des terres. Autre constat en quittant Le Cap: les villes sont beaucoup moins empruntes de mixité : il y a des villes habitées majoritairement par des Noirs, et d'autres par des Blancs. Les regards stupéfaits sur l'union de notre groupe multiculturel sont alors beaucoup plus insistants !

Sur la route, petit arrêt à Port Elizabeth, située quasiment à mi-chemin de notre parcours. Encore une fois en totale improvisation, nous y avons réservé un airbnb : réservation automatique, prix peu coûteux, c'est trouvé, c'est booké. Mince, petit imprévu, le propriétaire nous contacte alors que nous sommes en chemin pour nous prévenir qu'il y a un souci avec son logement, mais nous propose une partie du logement de son père, situé à proximité. Rebondissement de dernière minute, mais il est déjà tard, nous roulons depuis longtemps, il fait nuit, il faut s'arrêter. On accepte faute de mieux, au pire ce n'est pas grave, si c'est un plan galère, ce ne sera que pour une nuit. Nous arrivons tard, près de minuit, accueillies dans la pénombre : mais où allons-nous dormir ?







Notre hôte du soir vit dans une maison immense, à la limite d'un palace, où toute une aile nous est réservée. Nous entrons dans la maison, en traversant un couloir totalement marbré, avec plus de 3m de hauteur sous plafonds. Nous avons nos salles de bains, notre cuisine, nos chambres. La maison est installée au bord d'une petite rivière, avec une terrasse où il est possible de profiter du rivage et des bateaux qui passent. Les improvisations, ça peut aussi avoir du bon ! Nous y resterons finalement deux nuits.

Nous n'avons pas visité Port Elizabeth, mais cette escale nous a permis de mieux définir les étapes de notre trajet. Obligées de faire un safari dans cette région de l'Afrique, mais se rendre au Parc Kruger, lieu référence en Afrique du sud, allait nous prendre beaucoup trop de temps. L'avantage en Afrique du Sud, c'est qu'il y a de nombreux parcs naturels, qu'il est possible de visiter pour aller à la rencontre des animaux. A proximité de Port Elizabeth, nous avons eu la chance de pouvoir nous rendre à l'Elephant Park, et passer cette journée en quête du Big Five (Léopard/Lion/Éléphant/Rhinocéros/Buffle).
Un voyage en Afrique en Sud permet évidemment de réaliser un safari, dans de nombreux parcs naturels : les animaux y sont en liberté, on y circule accompagné de professionnels ou à bord de sa propre voiture. Nous y avons passé la journée, et même mangé sur place.
L'expérience d'un Safari est unique et, à mon sens, inratable. En tout cas, pour nous, il était impossible de faire l'impasse sur cette expérience, cette confrontation à la réalité d'une flore et d'une faune sauvages, à proximité d'animaux dont certains sont en voie d'extinction. Nous entrons dans leur habitat naturel et préservé, entre jungle, savane et forêt. Il n'y a aucun risque, si on respecte les mesures de sécurité, et surtout nous en gardons des souvenirs marquants comme de se réveiller d'une courte sieste en voiture, à moins de 2 mètres de la trompe d'un éléphant, croiser des zèbres sur sa route.

Le Safari s'achève mais notre voyage se poursuit. D'autres moments marquants nous attendent, mais ça, nous ne le savions pas encore...."
Suivez la fin des aventures sud-africaines des BnB Sistaz dans le prochain magazine…

Edwige BAMBI/Edy
33 ans, assistante sociale, formatrice passionnée de danse, de chant et de voyage.



LIFESTYLE

INTERVIEW : ROSEMONDE PIERRE-LOUIS

Auteure du livre autobiographique "Je ne suis pas ta mère"



Peut-être avez-vous déjà croisé Rosemonde lors d'une soirée mondaine ou pendant une soirée hip hop, lors d'un défilé haute-couture ou en compagnie de son ami Seend pour interviewer des artistes. Souvent le sourire aux lèvres, c'est une communiquante qui a réussi le pari d'être une référence dans son domaine avec son agence CPASDE-LACOM.
Mais derrière ce joli minoi se cache des expériences de vie cruelles, une enfance pas si joyeuse que ça et un parcours inspirant.
Tout cela, elle l'a partagé fin 2021, dans son livre "Je ne suis pas ta mère", un livre emprunt de franchise, un livre avec des passages très durs mais aussi de nombreuses notes d'espoirs et de résiliences.
Nous avons donc souhaité en savoir plus sur Rosemonde Pierre-Louis.

Tout d'abord Rosemonde, comment vas-tu ?
Alors je vais plutôt bien. J'ai enfin terminé ce projet, le projet d'une vie, pour lequel j'ai consacré environ 2 ans. Je suis soulagée d'être allée jusqu'au bout et plutôt contente de l'avoir terminé. En revanche, la plupart des gens l'ayant lu m'ont fait part de leur vécu et, pour le coup, je m'aperçois que la violence sexuelle sur les enfants, est un fléau qui n'est pas assez pris en charge – ni par nos politiques, ni par la société. Donc finalement, je suis plutôt mitigée.

Peux-tu te présenter rapidement ?
Cool girl avec une fast life :-)

Peux-tu nous parler de ton premier livre?
Le livre raconte le parcours d'une petite haïtienne née dans le chaos, à Port Prince durant le règne du dictateur Jean-Claude Duvalier. Son histoire s'entremêle avec celles des femmes qui l'ont élevée, ses grands-mères, mères et tantes. On y découvre Haïti durant les années 60, le 18e arrondissement de Paris à la fin des années 80 puis la banlieue et les beaux quartiers de Paris de nos jours…
Jalonnée d'obstacles, la vie de ces femmes est aussi l'occasion de pointer du doigt certains tabous qui ont pris racines dans les familles haïtiennes; peut-être depuis l'esclavage. Mon propos est aussi de dire que quelquefois, nous ne sommes pas responsables de notre trajectoire de vie. Le secret est un poison qui pourrit les relations et qui divise encore plus la supposé unicité de la famille.
Pour ma part, je n'ai plus réussi à vivre avec les non-dits. C'était « soit je parle soit je me tue ». Alors j'ai écrit ce livre pour nommer le mal qui est né à Haïti et qui a failli se perpétuer jusqu'à Levallois – là où je vis actuellement. Je n'ai pas voulu que les choses se reproduisent, alors j'ai parlé. J'ai parlé pour mes filles et pour nos enfants.

Comment t'es venue l'idée, l'envie d'écrire ce livre ?
J'ai toujours écrit. Petite je m'écrivais des histoires où j'étais l'héroïne; donc belle, brillante, riche, etc... (rires) Et puis j'ai continué quand le spleen venait frapper à ma porte. Il s'avère que j'ai vécu un profond mal-être il y

a presque 3 ans. J'ai vu des médecins et psys, j'ai compris qu'écrire allait aussi m'aider à me réapproprier mon histoire pour finalement guérir … un peu.
Au début, j'écrivais de manière thérapeutique parce que j'avais besoin de digérer mon histoire, d'y faire face et de l'accepter. C'était une nécessité. Ensuite, je me suis aperçue que ça prenait une autre tournure, que ça devait être lu par le plus grand nombre. Car ça n'est pas que mon histoire, c'est une histoire universelle. J'ai écrit sans m'arrêter, j'ai ressenti une espèce d'urgence dans ma manière d'écrire. C'était une façon pour moi de dire les choses – vite – et de m'en débarrasser.

Justement, tu racontes être suivie par une psychologue. C'est un pas qui a été simple à franchir pour toi d'aller consulter ? Quel a été le déclic?
Et bien c'est simple … Je faisais des crises d'angoisse h24, du matin jusqu'au soir et cela durant des semaines … Je n'avais goût à rien … mon seul espoir était de m'enrouler dans de la barbe à papa quelque part, loin du reste du monde … Je suis allée consulter quand je ne ressentais plus de peine d'être séparée de mes filles !

Tu y racontes des choses qui te sont arrivées dans ton enfance, avec des passages assez durs, comment s'est passé l'écriture





de ces passages justement ? Et quel a été ton processus d'écriture ?
Je voulais montrer mes parts d'ombres comme mes réussites. J'ai écrit comme si je me parlais à moi-même et j'ai essayé d'être la plus sincère possible. Ensuite, il faut savoir que le livre n'a pas été écrit de manière linéaire. J'avais déjà écrit les passages qui me paraissaient plus agréables, et les passages douloureux ont nécessité que je me retrouve seule face à moi-même.
Vers la fin de l'écriture, je partais m'enfermer pendant des jours (toujours dans des endroits très chouettes; histoire de me récompenser) à ne faire que ça, à engloutir et digérer mes émotions. Ça n'a pas été une partie de plaisir mais c'était hyper riche. Thérapeutiquement parlant, je conseille à tout le monde de faire quelque chose dans ce genre. Même si cela n'est pas destiné à être lu ! Se retrouver seul·e face à soi-même, face à ses fêlures et ses blessures … c'est absolument dingue !

Dans ton livre, tu parles des violences sexuelles que tu as subies, le #metoo a t-il eu un impact sur toi ?
Très certainement. J'ai aussi nourri ma réflexion après avoir lu les livres de Camille Kouchner et de Vanessa Springora. Je lis aussi beaucoup la presse, surtout les récits de journalistes des procès aux assises. J'ai également écouté un nombre incalculable de podcasts sur ces questions là et à chaque fois je dormais mal. Les personnes qui ont parlé, ont joué un rôle important dans ma prise de parole en public, oui !

Est-ce que tu avais parlé de tout cela avec ton mari lorsque tu l'as rencontré ? Bien après ? Quelle a été sa réaction ?
Depuis toujours, je dissimule mes peurs, mes angoisses, mes peines … Il a été le seul à voir que dans mes (sur)réactions il y avait quelque chose qui clochait. Il a observé en silence sans jamais posé de questions. Lorsque j'ai accouché de notre première fille, il a posé un ultimatum: me raconter pour me libérer et par ricochet notre fille. Avec ses paroles, j'ai compris que ce n'était pas à moi d'avoir honte. Ce livre est sorti grâce à sa clairvoyance et son amour.

En tant que maman de deux enfants, penses-tu que tes expériences influencent la façon dont tu éduques et prends soin d'eux ? As-tu peur pour elles ?

Bizarrement je n'ai pas peur pour elles sur ces questions là. Depuis qu'elles sont bébés avec leur papa, on leur explique que leur corps sont à elles. Personne n'a le droit de le toucher sans leur consentement. On parle librement. Juste avant que le livre soit sorti en librairies j'ai raconté à ma première fille mon histoire sans faire l'impasse sur rien. (L'un des moments les plus douloureux de toute ma vie). Du haut de ses 7 ans elle a compris et beaucoup pleuré. Mais elle m'a aussi dit qu'elle était fière de moi, et ça, ça vaut toutes les peines vécues. Bon la vérité c'est que je suis une maman pas trop dans le contrôle. Heureusement qu'elles ont un père pour mettre des limites (rires)



L'inceste est un problème qui est encore tabou dans nos sociétés, quelles seraient, selon toi, les pistes pour que ce fléau diminue jusqu'à disparaître ?
L'inceste est le premier crime de l'humanité. Il est tabou car c'est trop indicible. Malheureusement c'est en écoutant et en croyant les enfants que l'on arrivera à freiner la prédation des ascendants sur les descendants. Il faut aussi et surtout qu'il y ait plus de femmes dans les organes étatiques, les sphères de pouvoir et à l'assemblée nationale. Guest what ? Dans 96 % des cas, les incesteurs sont des hommes !!!

Quelle est ta relation avec Haïti aujourd'hui ? Y as-tu déjà emmené ta famille ?
Je nourris une sorte de nostalgie … Mes souvenirs sont certainement embellis. Nous irons tous ensemble lorsque le pays connaîtra un peu plus de stabilité.

Tu es également maman de 2 enfants, mariée, femme d'affaire, comment gères-tu toutes tes casquettes ? As-tu des astuces à transmettre aux femmes qui lisent Miroirs Libres ?
Je fais comme tout le monde. J'ai un agenda (rires) En fait, non j'en ai 4 : boulot, perso, livre, prof. Avant j'avais aucune organisation maintenant toute ma vie est réglée comme du papier à musique.

Tu es la fondatrice d'une agence de communication qui fonctionne bien, peux-tu nous en parler ?
Le rôle de l'agence CPASDELACOM c'est de mettre en lumière nos clients (luxe, entertainment & life style) et de faire rêver les gens. En gros, je distribue des paillettes (rires)

Et la suite alors ? Penses-tu à écrire un nouveau livre ?
Oui ! Pleins d'autres. J'aimerai faire que cela. Mais vazi j'ai une famille à nourrir d'abord. (rires)

Que peut-on te souhaiter pour l'avenir ?
De gagner mon prochain combat qui va se jouer sur un ring cette année. On en reparlera bientôt. Merci beaucoup !

Propos recueillis par Maka Traoré

"Je ne suis pas ta mère" - Disponible sur https://www.jenesuispastamere.com/

Retrouvez Rosemonde sur Instagram :
@cpasdelacom
@ wonderose___

Sweeta
Studio

Créatrice d'émotions









LAYLA

TA PHOTOGRAPHE GOOD VIBES
&
COACH BUSINESS MINDSET POUR LES BOSS LADIES

Pour plus d'infos, visite mon site www.sweetacom.com
ou envoie-moi un mail layla@sweetacom.com

@sweeta. studio @sweetacom



ENTREPRENARIAT

SOKOUANA GARY

Une femme qui aide le monde

Dans chaque numéro de Miroirs Libres, nous allons à la rencontre d'une femme cheffe d'entreprise qui nous raconte son parcours professionnel et personnel.
Allons à la découverte de Sokouana Gary, une femme qui aide le monde.

Peux-tu te présenter en quelques phrases ?
Sokouana GARY 36 ans, entrepreneure, maman d'un magnifique petit garçon de 5 ans Ilyas. Je vis entre PARIS et DAKAR depuis ces deux dernières années. L'Afrique me donne de GOOD VIBES, m'autorise à nouveau le rêve d'un monde meilleur.

As-tu toujours voulu être entrepreneure ?
Oui j'ai toujours voulu être à mon compte, depuis que j'ai l'âge de 15 ans je crois. Je suis de nature créative et entreprenante. Il n'y a que des solutions. Aller de l'avant c'est vraiment ce qui me définit depuis toujours.

Comment s'est passée ton enfance ? Quel a été ton parcours scolaire ?
J'avais eu une enfance cool et très mouvementée à la fois. Mes parents étaient présents et ont su m'apporter tout le confort dont j'avais besoin pour grandir correctement. J'ai quand même connu de nombreux problèmes liés à l'immigration de mes parents à savoir, mauvais logement, emplois précaires, ...etc. Cela a contribué forger mon caractère, c'est sûr.
J'ai dû fréquenter de nombreuses écoles suites aux multiples déménagements qu'on a subi donc à l'école on va dire que je faisais partie de la moyenne sans faire d'effort. J'avais d'autres rêves... Après une 2nd générale chaotique, puis une première, j'ai quand même validé un BAC PRO Compta. Alors que je voulais devenir puéricultrice (rires). Je me cherchais beaucoup à l'époque. Ensuite, je n'ai pas réussi à m'inscrire à la fac pour faire AEI (Administration et Échanges Internationaux) donc j'ai pris une année sabbatique. Mais bon, ça ne pouvait pas durer longtemps donc j'ai fini par faire un DUT Création d'activités à Champs sur Marne. J'avais enfin trouvé ma voie...

Depuis quand t'es-tu lancée dans l'entreprenariat ? Qu'est-ce qui t'a poussée à lancer ta première société ? Et les autres ?
Je suis entrepreneure depuis 2008. Le temps passe. J'avais envie de changement, d'un monde qui me ressemble, qui nous ressemble. Je pense que les entrepreneurs ont ce truc en commun d'avoir la prétention de vouloir changer leur monde, d'impacter, de transmettre leur vision. Et à l'époque je voulais montrer à travers mon agence évènementielle WARIS EVENT que nous pouvions s'aimer et se marier peu importe d'où l'on venait. Pas de tabou, pas de couleurs de peau, pas de contraintes culturelles qui viendraient saccager notre "love". Je m'étais positionnée dans l'évent multiculturel et mon but était de valoriser l'humain dans son ensemble sur un moment précis.

On sent une envie de partage
Oui, entreprendre c'est contribuer, apporter son aide à ceux qui en ont besoin. C'est améliorer la vie de nos clients par nos produits, nos services et moi c'est vrai que j'ai toujours aimé cela. D'ailleurs mon premier projet impactant a été la création de l'association SOW (Smiles for the Orphans in the Wolrd) dont l'objectif est de subvenir aux besoins des enfants orphelins dans le monde. J'ai tellement



aimé mon engagement que les actions se sont développées et nous agissons maintenant dans plusieurs domaines tel que la santé, l'environnement, l'éducation.

As-tu un moment incroyable à partager avec nous ? Le pire ?
La naissance de mon fils ! C'est le plus beau projet de ma vie qui me demande constamment d'ajuster les choses. Alors là tout mon prévisionnel n'a servi à R. Complétement à côté de la plaque. J'adore car je dois évoluer par la force, pas de procrastination qui tienne.
Le pire : quand j'ai perdu Fatou, une amie qui m'était très chère, d'un cancer du sein. C'est ce jour-là que j'ai compris que je l'aimais profondément et que je n'avais pas profité de sa présence.

Quelles sont pour toi les étapes indispensables par lesquelles passer avant de se lancer ?
Avant de se lancer, je conseille à tout le monde de travailler sur son bagage personnel. Qu'est-ce que j'ai en moi pour mener à bien et à bout ce projet ? Connaître sa motivation, son pourquoi, car le chemin peut être long et rude. Ensuite je dirais se former c'est tendance… (rires) Non mais plus sérieusement, on n'en saura jamais assez et pour bien maîtriser son business, il faut travailler sur ses lacunes et se perfectionner. Comment vas-tu parler avec ton comptable, ta conseillère juridique ou même définir une stratégie de marketing si tu n'en connais pas un minimum sur le sujet ? Et dernier point, s'entourer des meilleurs. Y'a pas de secret là-dessus.

Tu vis à Dakar aujourd'hui, qu'est-ce qui t'a poussée à aller vivre dans un autre pays, qui n'est pas celui de tes parents d'ailleurs ?
En effet, je suis française originaire du Mali. J'ai choisi le Sénégal pour sa stabilité et je m'y sens bien. Je pense aussi que c'est le pays où tu peux te faire une belle place sur le plan économique dans les futures années.

Ressens-tu des différences de traitements entre l'entreprenariat des femmes en France et au Sénégal ? Où sont les difficultés dans les deux pays ?
Non, je ne ressens pas trop de différences dans l'entreprenariat des femmes entre les deux pays. Après un petit truc me surprend, c'est que le travail ici au Sénégal est lent. Les gens sont en mode cool, no stress et la rigueur n'est pas toujours présente. Mais il y a d'énormes dispositifs d'accompagnement au Sénégal et une grosse campagne autour des entrepreneurs. C'est surement un levier pour le développement économique du pays et un moyen de lutter contre le chômage.

Tu es maman solo d'un petit garçon. Tu étais déjà entrepreneure lorsque tu es tombée enceinte. Est-ce que c'était quelque chose de planifié ? Comment as-tu géré ton planning, ton entreprise durant cette période ?
C'est vrai, je n'avais pas prévu d'être enceinte, Ilyas est arrivé dans un moment où mon activité se développait à fond, c'était un moment très dense. Je crois que j'ai fait un… comment dire cela… J'ai totalement oublié cette période-là. J'ai vraiment vécu cette phase sereinement.

"L'importance d'être authentique. Voilà ce qui compte pour moi au-dessus de tout"

J'ai fait mon maximum. Je me suis organisée avec une petite équipe pour toujours honorer mes prestations, ce n'était pas toujours facile de déléguer et tout n'était pas bien fait mais bon on a maintenu le cap.

Quelles valeurs souhaites-tu partager avec ton enfant ?

Pour mon fils et mes futurs enfants, j'aimerais leur léguer la FOI déjà car c'est cette foi qui me permet d'avancer en toutes circonstances. Ensuite, les valeurs, qui me sont fortes, sont celles du travail, du partage, de l'honnêteté. L'importance d'être authentique. Voilà ce qui compte pour moi au-dessus de tout.

Où en es-tu dans ton entreprenariat ?

En ce moment, j'ai deux gros projets non trois lol. Sur le continent Africain, je développe ma société de conciergerie haut de gamme LDK AGENCY qui a pour mission d'accompagner toutes les personnes qui souhaitent découvrir ou rentrer au pays. J'y propose des services de qualités tels que le logement, le transfert, les excursions, le ménage, le baby-sitting, les services du quotidien.

Je suis également DGA de la société O'DASS GROUP, créée en France par Tibault BAKA, et implantée dans 9 pays d'Afrique dont le Sénégal. Je m'y donne pour mission d'accompagner tous porteurs de projets à développer leur carrière professionnelle sur le continent voir plus large. Du coup, nous y faisons des formations, du mentoring, du financement, un accompagnement à 360° pour permettre l'épanouissement personnel et professionnel.

Et pour finir, je poursuis mes engagements associatifs avec SOW pour l'accès à l'éducation et ASSYA qui lutte contre les cancers féminins en Afrique.

Le point commun à tous ces projets est que le rêve africain existe et est à la portée de tous. Et c'est aux enfants africains de saisir en premier l'opportunité de leur pays.



D'DONUTS DKR

Les donuts débarquent à Dakar



Depuis février 2022, la rédaction à l'eau à la bouche : sur le réseau social Instagram, on peut voir de jolies images de Donuts à différents parfums : kinder, spéculoos, caramel, fraises et bien plus. C'est l'oeuvre de D'Donuts, une nouvelle marque de patisseries, spécialisée dans la confection de donuts. Quand on parle donuts, on pense tout de suite à New York et ses Dunkin' Donuts à tous les coins de rue. Mais cette fois, dirigeons-nous du côté de l'Afrique, et plus précisément à Dakar au Sénégal.

Une jeune femme, maman de 3 enfants, à décider de se lancer sur le marché.
Tout d'abord confectionnés pour ses enfants et leurs amis, la demande devient forte. Avec sa fille, elle décide de les commercialiser.
Création de la page Instagram et c'est parti !
Elle recrute un chauffeur qui sera chargé de la livraison à domicile auprès de ses clients.
La stratégie qu'elle a choisi est d'actualité : les réseaux, les réseaux et les réseaux. De jolies photos, un beau feed, le partage régulier de storys, et un peu de sponsoring au départ font qu'aujourd'hui D'Donuts s'en sort plutôt bien pour un début.
Un point également très important pour D'Donuts est le service client. Elle appelle systématiquement tous ses clients après la livraison afin d'avoir leur retour et essayer de les fidéliser un maximum.
Au niveau du goût, bon équilibre entre le taux de sucre dans le beignet et les glaçages.
Son chiffre d'affaire est en perpétuel évolution et elle ne compte pas s'arrêter là.

La suite pour D'Donuts ? Un corner au niveau de la Corniche des Almadies, dans l'enceinte du food hall créé par KaffCoffee. Elle ne sera pas seule : le foodtruck Nomad avec ses burgers, Wok Ki pour la cuisine asiatique, Mim's pour les glaces ou encore KafCoffee pour les desserts tout en couleurs.

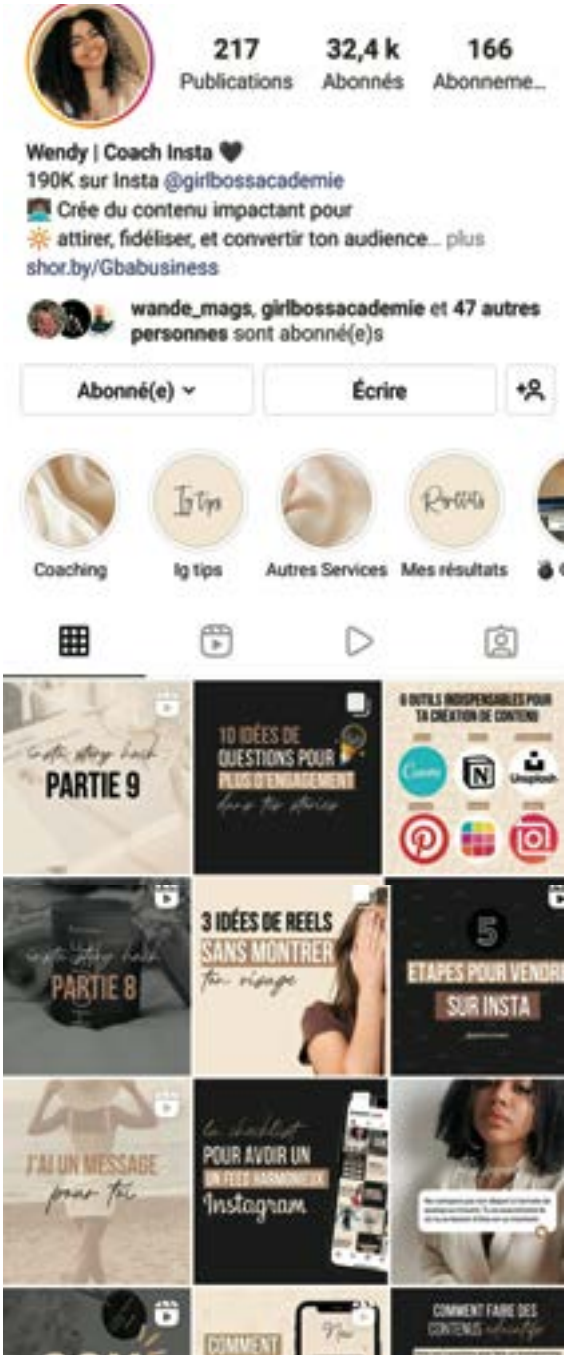
Si vous êtes à Dakar, comment passer commande ?

- envoyer un message ou appeler au +221 77 239 89 89

- envoyer un message privé sur Instagram : instagram.com/ddonuts.dkr

Les commandes se font la veille pour le lendemain afin de garantir des donuts frais, tout juste sortis du four.

L'INSTA BUSINESS DU MAG



@GBABUSINESS

Vous lancez votre business et souhaitez utiliser le réseau social Instagram pour vous faire connaitre mais vous ne savez pas par où commencer ?

Nous vous proposons dans chaque numéro la mise en avant d'un profil qui pourrait vous aider.

Pour cette édition, nous avons sélectionné le compte @gbabusiness !

Pourquoi ?
Sur ce compte, vous allez retrouver de nombreux tips pour prendre en main instagram de façon professionnelle.

Vous allez par exemple :

- apprendre à créer une story intéressante qui pourra créer de l'interaction,
- quelles applications annexes utilisées,
- comment avoir un joli feed
- découvrir de nouvelles polices d'écriture gratuites
- comment vendre sur Insta

Derrière ce compte se cache Wendy qui est coach insta.
Elle comptabilise plus de 30 000 abonnés sur ce compte et 190 000 sur le compte @girlbossacademie.

Prête à la suivre ?



MODE



Bogolove est une marque de bijoux afrocentriques faits à la main, de prêt à porter et d'accessoires. Depuis plus de cinq ans, la créatrice, Hawa Diop, propose ses créations originales en France et à travers le monde.

Pour elle, ses créations "incarnent la beauté de la culture africaine et noire à des prix abordables pour des bijoux de haute qualité"

Boutique parisienne :
35 rue pastourelle 75003 Paris







LA MODE PEUT-ELLE ÊTRE PUDIQUE ?

La modest Fashion

Il est vrai que cette question peut surprendre au premier abord, aujourd'hui cela semble même être antinomique. Il est vrai qu'avec les émancipations de la femme, la tendance est plus à se dévêtir que l'inverse. Arrivée depuis 2016 en France, cette tendance prend chaque saison un peu plus d'ampleur. Avec un premier événement sur Paris sur deux jours, qui lui a été consacré le mois dernier, cette tendance mérite qu'on se focalise un peu plus sur elle.

Modest Fashion : mais Quèsaco ?

Qu'elle soit appelée mode pudique ou même mode modeste, comme la mode urbaine, il est difficile de trouver une seule et unique définition de la mode pudique. Avant de devenir une mode, la pudeur était avant tout un acte, un état d'esprit qui permettait à chacun de communiquer ses principes à travers son propre style vestimentaire. Elle prétend réoccuper le corps féminin; et ses principales valeurs s'articulent autour de la différence et de « l'inclusivité ». C'est une mode ouverte et libre qui permet aux femmes de transcender les tendances et les contraintes hypersexuelles de notre société sur le corps féminin. Elle leur donne le pouvoir sur leur corps et de s'habiller comme elles le souhaitent. Elle cible ces femmes qui veulent changer leur perception de la perfection, en particulier celles qui revendiquent des préjugés sociaux. Même si à l'origine elle se conforme aux codes religieux, elle se veut internationale et se reconnaît d'abord dans l'état d'esprit de ses adeptes. Elle reste tolérante, ouverte et pour toutes les femmes qui assument leurs convictions et leurs valeurs.

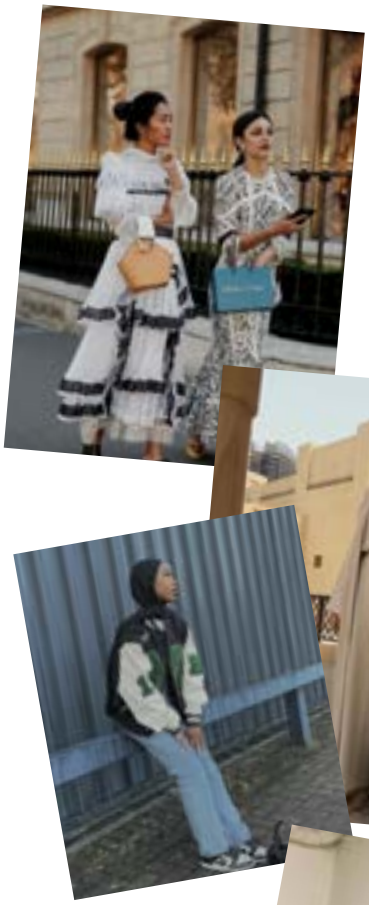


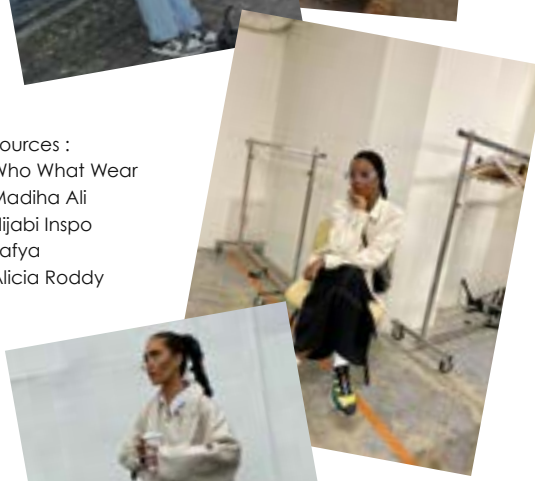
Ses origines, son histoire et à qui s'adresse–t-elle?

Née outre Atlantique, elle est adoptée par les femmes chrétiennes protestantes, la mode pudique a très vite séduit l'Europe. D'ailleurs, si nous faisions un flashback des siècles en arrière, c'était la norme! Ces six dernières années, elle arrive en France. Elle est plutôt adoptée en majorité par les femmes musulmanes, qui s'y retrouvent : très moderne et qui s'accorde avec leur valeurs. La mode modeste est un concept tellement large. Si vous tapez #ModestFashion sur les réseaux, vous comprendrez sa popularité. Des modèles comme Halima Aden sont connues pour leur style et ont fait plusieurs apparitions à la Fashion Week. La richesse de Modest Fashion se reflète par son apparence : simple et colorée. Ce n'est pas le corps qui se démarque, mais la personnalité de celle qui la porte. La tenue parfaite pourrait être un sweat à capuche avec un pantalon évasé, type palazzo associé à des talons et des cheveux au vent ou une robe longue qui dissimule subtilement des cuissardes, associée à une capuche très mode depuis deux saisons ou un bandeau. Cosmopolite, elle s'adresse à toutes les femmes quelque soit leur morphologie, âges et/ou origines.

Pourquoi cet engouement ?

Pourquoi la mode s'y intéresse-t-elle ? Ce marché apparaît aujourd'hui comme un véritable segment dynamique du marché de la mode puisqu'elle pesait 280 milliards de dollars en 2018 après une croissance de 11% du marché de la mode en deux ans à peine. Il est pressenti qu'elle atteindra d'ici 2024 la barre des 402 milliards de dollars selon The Global Islamic Economic Report de 2020. Et oui, ce style est bien plus qu'une tendance mais un véritable marché juteux. On doit notamment cette évolution à toutes les marques de mode classique répondant à la demande de leurs clientes, en proposant leur propre ligne de vêtements Modest Fashion et en s'efforçant de rendre leurs événements plus inclusifs. En 2016,







Sources :
Who What Wear
Madiha Ali
Hijabi Inspo
Safya
Alicia Roddy





Sources : SL et Helin

Dolce & Gabbana a sorti une collection avec des pièces Modest Fashion qui a fait sensation avec ses abayas et hijabs. La marque japonaise Uniqlo a également commercialisé des pièces la même année. Même le géant suédois H&M a lancé en 2015 une collection mettant en vedette une modèle issue de la mode pudique comme égérie de cette collection dédiée. Asos, qui s'ajoute aussi aux marques citées, a créé son catalogue dans ce créneau. Les marques ont compris l'importance de se positionner sur ce marché. L'engouement est tel, que certaines marques non textiles comme Apple ou Coca Cola prennent comme modèle, pour leur campagne de pub, des femmes avec cette façon de s'habiller.

Où s'inspirer et acheter des vêtements Modest Fashion ?

Celle-ci a fait son entrée par le biais de grandes marques comme Mark and Spencer, H&M, Asos, etc. Très vite, d'autres ont suivi le trend. Celles-ci mettent d'accord, beaucoup de femmes désireuses d'être au plus près de leurs convictions religieuses ou personnelles. Beaucoup de marques spécialisées ont d'ailleurs émergées. En réalité, on en trouve partout, avec l'avènement de la tendance oversized. On peut également piocher dans le vestiaire Homme, pour un style plus streetwear par exemple. Grâce aux réseaux sociaux, la mode modeste doit son succès particulièrement à Instagram et Pinterest, via différentes influenceuses étrangères ou françaises qui tirent, elles aussi, leur épingle du jeu. On peut également s'inspirer de la rue, comme beaucoup de tendances. Comme écrit plus haut, consultez le hashtag #ModestFashion pour découvrir des nouvelles marques ou de modèles avec cette inspiration. On peut dire que cette mode est un style à part entière et qui convient à toutes les femmes.

Alors, oui à la question la mode peut- elle être pudique? Elle peut l'être résolument mais cela ne veut pas dire sans style. L'élégance, l'allure sont de mises et cette tendance est toujours plus créative au fil des saisons et ne cesse de grandir et d'inspirer toujours plus de personnes. D'ailleurs la tendance inspire beaucoup le vestiaire des hommes pour des looks streetwear, avec de la superposition, des coupes oversized comme les designers japonais ou coréens. Ça pourrait faire le sujet d'un prochain article.

Massam Meite aka @Neyzia



MIROIRS LIBRES
Un site entièrement dédié à votre bien-être et à votre développement personnel

Restons connectées avec une toute nouvelle formule

Un abonnement mensuel

Sans engagement

Inclus :
- Tous les mois une **masterclass** thématique avec une **professionnelle** (coach, psychologue, spécialiste finance, sexualité, relation amicale...Etc)
- des articles et vidéos privés réservés aux abonnés
- « Paroles Libres » **un cercle de femmes** mensuel sur Zoom
- 1 groupe privé d'échanges
- des **tarifs réduits** sur des événements et des produits partenaires et sur les événements FAME DAY
- Le **ML Book** tous les mois en version digital

En option : la version print du **magazine Miroirs Libres**

RDV SUR LE SITE POUR TOUT DÉCOUVRIR
WWW.MIROIRSLIBRES.COM

BIEN-ÊTRE



Comment concilier Sport et Scolarité

le sport-études ça vous parle ?

Votre enfant est doué(e) dans une discipline sportive : tennis, football, gymnastique, patinage artistique… Il a des appétences ou même un talent inné. Il a de bonnes notes à l'école. Il aimerait continuer sa scolarité tout en pratiquant son sport favori de manière plus intense afin d'atteindre le haut niveau et pourquoi pas participer à des grandes compétitions internationales (Championnat du Monde, Jeux Olympiques…)
Chers parents, chers jeunes sportifs, les sections sportives ou sport-études sont faites pour vous !!!
Mais qu'est-ce que c'est ? Comment faire pour intégrer un établissement spécialisé et pour faire partie de l'élite française au niveau sportif ?

Définition du sport-études

Une section sportive scolaire, anciennement section sport-études est une structure spécialisée combinant études classiques et sport de haut niveau.

Le sport-études voit le jour dans les années 1960. Sa mise en place apparaît comme une nécessité lorsque la France enregistre des résultats catastrophiques lors des jeux Olympiques d'été de 1960 et 1964. Ce cursus offre une pratique sportive renforcée dans une seule discipline. Il est un tremplin vers l'émergence de futurs sportifs de haut niveau.
Collèges et lycées sont concernés et le maillage du territoire est complet avec au moins un établissement disposant d'une section sports-études par département.

En 1996, les sections sportives scolaires remplacent les anciennes sections sport-études. Elles sont ouvertes par les recteurs dans les collèges et les lycées après avis favorable du conseil d'administration de l'établissement. Elles peuvent favoriser l'éclosion de futurs sportifs de haut niveau, notamment dans le cadre d'un partenariat avec un club local.

Elles sont gérées par les enseignants d'EPS. Elles s'adressent aux élèves désireux de poursuivre un cursus scolaire normal ou à des élèves en difficulté, mais motivés pour se donner une nouvelle chance de réussite scolaire. À la rentrée 2010, il existait environ 3 000 sections sportives, pour près de 60 000 élèves.

Les sections sports-études assurent la base de travail de formation, mais elle doit être poursuivie au sein de pôles plus spécialisés : les pôles de haut niveau. Chaque fédération sportive, possédant un label haut niveau délivré par le ministère des sports et sa commission nationale du sport de haut niveau, dispose de plusieurs de ces pôles. L'INSEP héberge quelques-uns de ces pôles. Pour certains sports plus structurés comme le football ou au handball, la formation spécialisée est assurée au sein de centres de formation intégrés aux clubs professionnels.



Comment ça fonctionne ?

Les sections sportives scolaires « offrent aux élèves volontaires la possibilité de bénéficier, après accord des familles, d'un entraînement plus soutenu dans une discipline sportive proposée par l'établissement, tout en suivant une scolarité normale. Ce complément de pratique sportive approfondie doit motiver les élèves en leur donnant l'occasion de progresser et d'être valorisés dans leur sport de prédilection.»

Comment être recruté ?

Le recrutement s'opère généralement lors de journées de détection, durant lesquelles les recruteurs viennent dénicher le profil idéal. Un bon niveau sportif et scolaire est requis. Le niveau de motivation demandé est énorme car, après le recrutement, il est nécessaire d'être prêt à pratiquer le sport auquel on est inscrit quasi-quotidiennement.

Qui peut s'inscrire ?

Tous les étudiants scolarisés à partir du collège: les différentes formules de sports études couvrent le collège, le lycée et certains centres proposent des solutions post-bac.

Au Collège...

Les sections sportives au collège également appelées sport-études collège ont été créées dans le but de rapprocher le sport et la scolarité, en encourageant les élèves à la pratique d'un sport, et en favorisant le développement d'une vocation naissante.

Les collégiens motivés et aptes pour une pratique sportive renforcée et désireux de poursuivre un cursus scolaire normal ont la possibilité d'intégrer une section sportive scolaire. La sélection des élèves s'effectue sur dossier scolaire et sportif.

Les élèves ayant d'office de très bonnes notes en sport, pourront être admis dans cette section spéciale. Aussi les élèves pratiquant régulièrement un sport à l'extérieur du collège (et à un certain niveau) auront également des facilités à intégrer cette section.
Les élèves ont donc un emploi du temps aménagé entre les cours normaux avec en plus des entraînements et compétitions dans la discipline choisie à raison de minimum 3h d'entraînement par semaine. Il est donc nécessaire d'être très motivé et d'avoir déjà un bon dossier scolaire pour arriver à concilier cours et pratique sportive intensive sans être mis en difficulté.

Au lycée…

Tout comme au collège, de la Seconde à la Terminale, les passionnés de sport ont la chance de pouvoir pratiquer une activité sportive intensive à haut niveau au lycée en même temps que tous leurs autres cours via des horaires aménagés. Aussi appelées pôle espoir ou pôle France, ces sections sont possibles dans les lycées généraux mais aussi professionnels et technologiques.

À raison de quatre à huit heures d'entraînements hebdomadaires, de compétitions régulières, les élèves qui postulent à une section sport-études lycée doivent être particulièrement motivés, des pointures dans leur sport (il est préférable de faire partie d'un club, ou d'être déjà inscrit dans des compétitions pour être sélectionné), mais ils doivent aussi avoir de bonnes moyennes dans les autres enseignements.

En effet, cette section fonctionne en horaires aménagés, ainsi les lycéens ne doivent pas mettre en péril le passage de leur bac dans de bonnes conditions, au profit de leurs entraînements sportifs.
Ces sections sont placées sous la responsabilité du ministère de l'éducation nationale. Le recrutement est fait par l'établissement scolaire sur des critères scolaires et sportifs.

De nombreuses disciplines sportives sont proposées dans les sections de plus de 2000 établissements en France.

Liste des sports disponibles en section sportive

Plus de 100 sports différents sont proposés dans le cadre de ces sections sport-études, parmi lesquels on compte :
Football, basketball, natation, tennis, handball, équitation, badminton, ski, danse, cirque, athlétisme, aviron, canoë-kayak, boxe, Bmx, course d'orientation, cyclisme, escalade, escrime, golf, gymnastique, hockey sur glace, judo, karaté, lutte, patinage artistique, planche à voile, plongée subaquatique, surf bodyboard, tennis de table, tir à l'arc, trampoline, triathlon, V.T.T, voile, baseball, futsal, rugby, volleyball, etc..

Quelques établissements proposent une section handisport (sections pour personnes à mobilité réduite) dans une demi-douzaine de disciplines (athlétisme, foot-fauteuil, tennis de table, basket...).

RDV sur le site : www.miroirslibres.com pour retrouver la liste des lycées et des collèges proposant ces sections, ainsi que leurs spécialités.

Que faire après ? Débouchés

Après une scolarité dans un établissement sports études, les élèves souhaitant poursuivre dans la voie sportive, sur le même schéma, peuvent choisir d'intégrer une école sportive spécialisée : CESNI, l'école de commerce AMOS qui forme les managers sportifs, Ecole d'agent de joueurs, etc..

Mais il existe aussi les célèbres filières STAPS des universités : Sciences et techniques des activités physiques et sportives. Ces formations proposent plusieurs options et permettent aux étudiants de se diriger vers :



- la pratique professionnelle du sport
- le management sportif
- l'enseignement sportif
- l'animation sportive
- l'ingénierie (les élèves de STAPS étant principalement issus de bac S)

En France et notamment à Paris, il existe un grand nombre de formations, d'écoles du sport, pour vous former dans le domaine du sport et trouver un métier dans le domaine du sport. (Du BEP Sport, CAP Sport, BAC Sport, au Bac+2/Bac+5 Sport)

Pour plus d'informations, n'hésitez à vous rapprocher des dirigeants des clubs de votre enfant, de ses professeurs à l école.

Regardez dès maintenant les modalités d'inscription pour l'année 2022/2023.

Olivia Mirval aka Miss' O
Danseuse, chorégraphe
Présidente de l'association OMAD

A la découverte du lycée Jean-Jacques Rousseau de Sarcelles

Interview d'Adrien Behra, professeur d'EPS, initiateur de la section Hip Hop du lycée



Avec l'ouverture d'une section dédiée au Hip-Hop en septembre 2021, le lycée Jean-Jacques ROUSSEAU verra l'aboutissement de 10 ans de construction d'un parcours artistique par le biais de la danse.
C'est devenue une identité forte de notre établissement et permet à nos jeunes Sarcellois, et d'ailleurs, de s'ouvrir non seulement à l'éventail de notre culture artistique, mais également d'utiliser l'art comme un vecteur de réussite scolaire. C'est une chance unique! Seulement 3 lycées en France ont une section danse Hip-Hop !

Qu'est ce que c'est la Section Hip-Hop ?
La Section Danse Hip-Hop, c'est quatre heures dans l'emploi du temps scolaire et quatre heures dans l'association sportive. Cela permet d'utiliser la danse Hip-Hop et sa culture au service de l'élève.

Danser pour mieux réussir, c'est développer un réel travail d'équipe, de rigueur, de discipline pour développer des habitudes efficaces et transférables aux autres matières.
Danser pour s'affirmer, c'est développer une confiance en soi et une gestuelle qui pourront être mises au service des différentes épreuves orales que demande le parcours du lycéen.

Comment cela se passe ?
Nous abordons un travail en profondeur pour développer la danse et l'identité de chacun.
Cela passe par de la préparation physique, de la préparation mentale, un travail des bases techniques dans les différents styles Hip-Hop, la réalisation de spectacles de danse, sous un format show chorégraphique, mais également d'écriture chorégraphique et contemporaine. Sans oublier le format des battle qui est une identité forte de Sarcelles (Battle BAD…).

Avec qui cela se passe ?
Principalement deux intervenants. M.BEHRA, enseignant d'EPS qui coordonne et gère la section. Il a progressivement construit le projet depuis 2012 afin de créer une dynamique Hip-Hop dans son établissement. Il a su s'appuyer sur différents intervenants, notamment les anciens élèves qui reviennent pour transmettre ce qu'ils ont appris.
L'artiste référent est ABIBOU PLAYMO KEBE, figure de la culture Hip-Hop française, et danseur de Sarcelles qui a formé une multitude de danseurs reconnus internationalement : Les Twin notamment. Il intervient pour apporter non seulement la technique Hip-Hop, mais également une dimension développement personnel. Ce qui permet d'amener les élèves à s'affirmer et construire leur propre identité.
Nous travaillons également avec la compagnie DK BEL, située à Villiers-le-Bel afin d'aborder la dimension « compagnie de danse ».

À qui cela s'adresse ?
À tout élève de 3ème qui va en seconde générale. Le critère principal de sélection est la motivation, le niveau de danse vient en second plan.

Suivez nous sur le site du lycée:
http://www.lyc-rousseau-sarcelles.ac-versailles.fr/spip.php?rubrique188
Sur Instagram : @artlabjjr

ET L'ENTRÉE AU LYCEE ALORS ?
TÉMOIGNAGE DE SHANA, 14 ANS
Collégienne en 3ème

" Je m'appelle Shana, j'ai 14 ans.
J'ai quelques difficultés dans certaines matières mais je m'en sors tout de même avec de bonnes notes.

A la rentrée 2022/2023, j'irai au lycée Jean-Jacques Rousseau de Sarcelles (95). Je voulais aller dans ce lycée pour plusieurs raisons : c'est un lycée général, proche de chez moi et qui propose une section Danse. En Avril 2022, j'ai donc passé les auditions pour intégrer la section dès la Seconde. Lors de l'audition, il y avait beaucoup de monde: on devait danser devant un jury en présentant notre propre chorégraphie ensuite le jury nous posait des questions sur ce que je veux faire plus tard, comment je me vois dans 10 ans, ce que représente la danse pour moi....

Je vois le lycée un peu comme le collège avec beaucoup plus de révisions et de devoirs à faire.

J'appréhende un peu le bac, les nouveaux visages, mon emploi du temps qui sera plus chargé et le nombre de travaux à faire.

Plus tard, j'aimerais être soigneuse animalière. On me propose de faire un « CAP au contact des animaux » mais je préfère aller en général pour découvrir plus de métiers en relation avec les animaux sans me spécialiser tout de suite."

L'HYPERSALIVATION DURANT LA GROSSESSE

Durant la grossesse, de nombreux maux peuvent apparaître en parallèle des joies de cette période. Parmi eux, il n'est pas rare d'observer, chez certaines femmes, une augmentation de la production de salive dans la bouche, c'est ce que l'on appelle l'hypersalivation. Indolore, elle peut être véritablement gênante.

Qu'est-ce que c'est ?

L'hypersalivation apparaît généralement dès les premiers mois de grossesse. C'est la production massive de salive par les glandes salivaires.
Elle peut aller jusqu'à deux litres par jour durant la grossesse. Pour les plus chanceuses, elle cesse en général au cours du quatrième ou cinquième mois.

Les causes de l'hypersalivation ?

Elles n'ont pas encore été trouvées mais plusieurs sont mises en avant : le tabagisme, le reflux gastro-oesophagien ou encore la prise de certains médicaments.

Pour les femmes enceintes plus précisément, une des théories avancées seraient l'irritation du nerf stimulant les glandes salivaires, à la suite des changements corporels et hormonaux durant la grossesse.

D'autres médecins trouvent ce phénomène naturel, qui se déclencherait pour protéger la gorge et la bouche contre l'acidité des vomissements.



En effet, une femme enceinte qui a de l'hypersalivation a souvent des nausées et de vomissements, phénomènes amplifiés par l'hypersalivation !

Solutions

Il n'existe malheureusement pas de traitements médicamenteux efficaces contre l'hypersalivation de grossesse.
Certaines femmes vivent cette hypersalivation en trouvant des solutions simples pour cracher cette salive discrètement, sans être vues, dans une petite bouteille, qu'elles transportent en permanence avec elles par exemple.
Il n'est pas possible d'arrêter la production de salive, mais il est possible de la réduire.

Voici quelques petites astuces :

- Manger de la noix de cola pourrait diminuer cette sensation de nausées et d'hypersalivation. Ou encore, en Afrique, de nombreuses femmes mangent….de la terre. Mais attention ! Manger de la terre durant la grossesse peut être dangereux pour la santé de la mère et du bébé.
- Sucer de la glace
- Mâcher un chewing-gum
- Se brosser souvent les dents avec un dentifrice à la menthe
- Manger ou boire des choses acides de type citron

Vous vivez cela et pourtant vous n'en aviez jamais entendu parler ? C'est pourtant un phénomène courant chez la femme enceinte. Beaucoup de femmes vivent la même chose que vous. Il ne faut surtout pas se sentir différente ou en avoir honte.
Parlez-en à votre médecin.
Attention : il est important de maintenir une bonne hydratation durant sa grossesse, surtout si la femme enceinte souffre de vomissements.

LES DIFFERENTS MAUX DE GROSSESSE

Dès le début de la grossesse, le corps de la femme change. Plusieurs répercussions peuvent se ressentir sur l'ensemble du corps. Les systèmes urinaire, cardiovasculaire, digestif, respiratoire, nerveux, reproductif sont touchés.

Voici une liste de quelques maux qui peuvent survenir dès les premiers moments de grossesse :

- disparition des règles
- congestion nasale
- maux de tête
- fatigue
- pertes vaginales
- nausées et vomissements
- état émotionnel changeant
- envie d'uriner
- ballonnement et constipation
- brûlures d'estomac
- acné, masque de grossesse
- vertiges

Chaque femme est unique, et chaque grossesse aussi. Souvent, vous n'aurez que quelques signes des maux de grossesse.

Le premier sera sûrement l'absence de règles, qui est un des indices que vous êtes enceinte.

N'oublions pas qu'une femme enceinte porte en elle la vie. Il y a donc de nombreuses merveilles qui seront vécues au cours de ces neuf mois de grossesse.



LE BATCH COOKING

Alors vous vous y mettez quand ?

Depuis quelques années, c'est une expression qui revient souvent : le batch cooking.
Il n'est pas rare de voir fleurir sur les réseaux sociaux notamment des photos ou des réels sur lesquels on voit une femme (oui le plus souvent ce sont des femmes), passer la journée, ou quelques heures, à préparer de nombreux plats. Quelle est cette mode ? D'où vient-elle ?

Qu'est-ce que le batch cooking ?

C'est un mot qui vient de l'anglais : batch cooking pourrait être traduit par « cuisiner par lot ». C'est une méthode de cuisine qui consiste à préparer sur un même temps, différents plats, à l'avance, pour les jours suivants.
Non, vous n'allez pas réutiliser vos restes de la semaine. Vous allez préparer vos plats afin de ne pas avoir à le faire durant la semaine.

En effet, plusieurs pratiques existent. Certaines personnes préfèrent préparer les repas le dimanche pour la semaine entière, d'autres vont plus sur caler sur trois ou quatre jours de préparation, du dimanche au mercredi, puis du mercredi au dimanche par exemple. Ces aliments sont ensuite conservés dans des boites hermétiques au réfrigérateur ou au congélateur.



Les repas peuvent être préparés entièrement, conservés puis réchauffés mais vous pouvez également préparer chaque aliment à l'avance et ne les assembler qu'au moment venu.

Le batch cooking a fait son apparition dans les années 2000 aux Etats-Unis. Des sessions de batch cooking étaient dispensées aux personnes actives avec un emploi du temps très très chargé qui voulaient manger équilibré tout en gagnant du temps.

Les avantages du batch cooking

Il existe plusieurs avantages à se mettre au batch cooking.
La première est un gain de temps. Alors oui, le dimanche (si vous choisissez ce jour pour la préparation), vous allez passer plusieurs heures à préparer vos plats. Mais quel soulagement dans la semaine, lorsqu'en rentrant du travail vous n'aurez plus qu'à chauffer votre plat. Moins de stress, moins de speed, psychologiquement, le batch cooking pourra réduire cette charge mentale qu'est la préparation des repas.

La planification est également un avantage car elle permet à toute la famille, surtout si vous en avez une grande, de savoir ce que vous allez manger chaque jour. Finis les « maman, papa, on mange quoi ce soir ?! ». Cela pourrait même devenir une activité familiale de choisir ensemble le menu de la semaine. Prévoir et réfléchir au menu de la semaine peut également vous aider à varier un peu plus vos repas avec des aliments auxquels vous ne pensez pas habituellement, et pourquoi pas, plus sainement.

Le batch cooking est également un allié pour vous aider à gérer votre budget et pourquoi pas réduire les coûts liés à l'alimentation.

En effet, le fait de planifier vos repas vous permettront également de savoir ce dont vous allez avoir besoin durant la semaine et d'acheter ce qui va vous être utile, sans surplus (sauf pour vous faire plaisir bien sûr). On évite le gaspillage alimentaire.

Les inconvénients

Tout d'abord, pour réussir votre batch cooking, il faut être organisé. Si vous n'arrivez pas à faire plusieurs tâches en même temps, ce n'est peut être pas fait pour vous.
Si vous n'aimez pas faire la vaisselle et que vous attendez toujours de faire tourner le lave-vaisselle, ça va poser problème car durant votre batch cooking vous allez devoir utiliser beaucoup de vos ustensiles et devoir les laver



au fur et à mesure pour les réutiliser pour la recette suivante.

Il est important de savoir comment et combien de temps conserver vos aliments pour éviter de perdre de la saveur, de la fraîcheur et des nutriments.

Les boîtes de conservation sont très importantes et il est conseillé d'en utiliser en verre avec des couvercles, s'ils sont en plastique, garantis sans BPA (bisphénol A, une substance chimique utilisée dans la fabrication de matériau plastique, classé parmi les perturbateurs endocriniens). Vous devrez également les choisir de différentes tailles afin d'avoir le choix lors de la mise en conservation.

Les astuces

- Faire la liste des menus et noter les achats à faire
- Acheter les ingrédients le jour de préparation ou la veille
- Définir un temps précis durant votre week-end ou dans la semaine qui sera consacré au batch cooking
- Commencer par éplucher ses légumes, c'est ce qu'il y a de plus fastidieux en général
- Cuisiner les plats les plus longs au début et finir par les plus rapides

Vous manquez d'inspiration ?

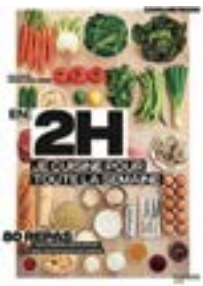
Il existe aujourd'hui de nombreux sites proposant des idées de recettes et de menus sur plusieurs semaines. Les éditeurs se sont également lancés sur ce créneau en publiant des livres à ce sujet. Batchii est une application qui vous aide dans votre batch cooking, à tester.

Site :
https://cuisine-addict.com/
https://batchcooking.com/
https://www.sabnpepper.com/

L'application : batchii



Livres :









Sabrina, fondatrice du site **Sabnpepper.com,** *nous propose aujourd'hui une recette d'attiéké en taboulé.*

"Je m'appelle Sabrina, j'ai 41 ans, je suis maman de deux petites tornades et je suis coach culinaire, spécialisée dans le batch cooking.

Pourquoi le batch cooking et pas juste la cuisine ? Simplement parce que cette organisation va te permettre de gagner quelque chose après quoi on court toutes : le temps.

Cette organisation, je l'ai appris auprès de grands chefs lors de mon CAP Cuisine en 2016 à l'école Ferrandi. J'ai amélioré mes techniques en pratiquant tous les dimanches le batch cooking.

Aujourd'hui, je rêve d'un monde de femmes sereines qui n'auraient pas à se préoccuper tous les jours du repas du soir.
Mes réseaux : @sabnpepper (sur Instagram) et www.sabnpepper.com (mon blog)"

RECETTE : ATTIÉKÉ EN TABOULÉ

Une recette d'attiéké aux saveurs exotiques : facile, originale et sans gluten
par Sabnpepper



Type de plat : Salade
Cuisine : Healthy
Keyword : Sans gluten, Sans lactose, Vegan
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Temps total : 30 minutes
Portions : 4 gourmands

Ingrédients :

- 200 gr d'attiéké cuit
- 1/2 concombre bio
- 1 mangue
- 1/2 poivron jaune
- 1 citron vert
- Menthe et Persil hachés finement
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Cranberries séchées
- Cives

Instructions :

1 - Laver, couper tous les légumes et la mangue en petits dés et les mettre dans un saladier.
2 - Ajouter l'attiéké,, l'huile, le jus et le zestes de citron et bien mélanger.
3 - Saupoudrer de menthe hachée et de cranberries.

Notes

Cette recette d'attiéké en taboulé peut être préparée dans le cadre d'un batch cooking et se gardera trois jours au frigo, conservée dans une boîte fermant hermétiquement.

CULTURE



PODCAST KALIMANJARO

par Tanguy de BlackNetwork



Kalimanjaro est un podcast qui a été lancé par le réseau de solidarité et d'affaires Blacknetwork.

L'objectif de ce podcast est de donner de l'information mais également de partager avec les auditeurs de véritables parcours inspirants.

La représentation compte, nous le savons, et il est important de mettre en avant, comme dans Miroirs Libres, des personnes de la diaspora africaine et afro-descendante, des parcours économiques, professionnels et personnels qui pourraient encourager les auditeurs à voir autrement, à voir plus grand.

Il existe deux formats dans ce podcast :

- le format long de 90 mn ou plus durant lequel l'invité détaille en profondeur son parcours. Le but est d'apprendre quelles ont été ses ambitions de départ, les ambitions actuelles et comment l'invité se donne les moyens de les atteindre
- le format court de 30 mn ou plus avec pour but de former. Il s'agit d'un rendez-vous d'expert. L'invité propose aux auditeurs des clés concrètes en lien avec son domaine d'expertise

À travers tous ces parcours, de nombreux sujets sont abordés dans ce podcast : comment faire grandir sa communauté, les valeurs de son entreprise, la fiscalité, l'investissement, l'épargne, la psychlogie, le mindset d'un entrepreneur, comment vendre ses prestations.. Etc

En voici quelques émissions que nous avons sélectionnés pour vous :

#132 avec Katia de Fresh Afrika
L'entrepreneuriat c'est de l'impact, pas de la liberté

#126 avec Waldy N'Zembélé
Hypz, Hustle, Hack, la méthode pour entreprendre !

#105 avec Moussa Wagué
La méthode Moussa Wagué

#99 avec Stanislas Zézé Bayard
La diaspora doit conquérir le pouvoir politique et économique

#86 avec Racky Ka Sy
Psychologue contre le racisme systémique

#37 avec Anita Mas
Les clés de l'intelligence financière et de l'investissement immobilier

Tous les liens pour écouter le podcast :
https://smartlink.ausha.co/kalimanjaro-le-podcast-des-ambitieux

Plus d'informations sur :
https://www.blacknetwork.fr/
https://www.instagram.com/blacknetwork_officiel

À NE PAS MANQUER



Avec la chance que j'ai...je mourrai vieux, Brice Kemayo, 2022 - Editions Sydney Laurent - 20,90 €

Août 2013, alors que la douleur me frappe depuis très tôt le matin, je choisis quand même de me rendre au restaurant avec mes amis. C'est la veille de notre départ pour Los Angeles, une première. J'ai hâte et ne veux rater cela pour rien au monde. C'est une mauvaise décision. Une heure après mon arrivée dans ce restaurant, Anthony, mon meilleur ami, me conduit aux urgences de l'hôpital Tenon. Lorsque j'entends le mot syndrome thoracique aigu, je comprends de suite la situation, car c'est de ce même syndrome que mon ami Ty est mort quelques années plus tôt, et c'est de ce même syndrome que meurent des millions de personnes à travers le monde chaque année. crise, le médecin diagnostique une drépanocytose.
« La drépanocytose ? Mais c'est quoi, ça ? »



Nobles de coeur, Marc Alexandre Oho et Fred Ebami, 2022 - Calmann Lévy - 19,00 €

À Tanger, sur la scène du café Hafa Yaguine et Fodé, 15 ans, lèvent les foules Ils rappent leur parcours, leurs souvenirs, leurs rêves, leurs révoltes, comme pour ne pas les perdre. La route a été longue, depuis Conakry
Pour arriver à cette scène, il leur aura fallu franchir des frontières et des barbelés Traverser la Lybie, le désert, le détroit de Gibraltar. Il leur aura fallu du courage et de la persévérance, un brin de folie aussi Il leur aura fallu courir contre le racisme et la violence des hommes.
À travers les mots de Marc Alexandre Oho Bambe et les images de Fred Ebami Nobles de coeur raconte leur odyssée.
Celle de deux enfants du monde.



Des pas de géants pour changer le monde, Spike Lee et Tonya Lewis-Lee, 2022 **-** Roots Editions - 16,00 €

Après le succès de leurs deux bandes-dessinées, Spike Lee et son épouse Tonya Lewis-Lee proposent ce livre inspirant sur l'activisme et les grands pas pour remettre les choses en ordre et avancer en utilisant des exemples de personnalités ayant fait des "pas de géants". Cet ouvrage invite les enfants à suivre leurs traces et à ne pas être gênés par la peur ou le sentiment de ne pas être parfait. Malgré les défis, même le plus petit pas peut changer le monde.

MUSIQUE : SLY JOHNSON

Plus tout à fait le même



Crédits : Alexandre Lacombe

Le label BBE tient son nom d'un titre disco de 1982 : ''Barely Breaking Even'' que l'on pourrait traduire par : du pareil au même. Ce label fondé par Pete, un DJ anglais, compte depuis sa création en 1996, la crème des musiciens Soul, Funk, Hip-hop qui ont compté à l'aube des années 2000. Roy Ayers, Bilal, Jazzy Jeff, Jaydee, Pete Rock font partie de l'impressionnant catalogue de cette grande maison de la musique de qualité.

Y retrouver le nouvel opus de SLY JOHNSON, nouvellement signé, est comme une évidence, tant cet ancien membre du Saïan Supa Crew a puisé d'inspirations dans ces désormais collègues. Toutes ses influences sont là, et il n'est plus question maintenant pour Sly de se positionner comme un contemplateur, mais plus encore, comme un artiste qui arrive à maturité, et qui lui aussi nourrira le futur des chanteurs qui dévoreront son album.

Il m'a souvent été donné de commenter le talent de Sly, or il m'apparaît sur ce quatrième album (le 4 de son nom-titre) qu'il est enfin question de l'essence de cet artiste. Pour le parti qu'il a pris de se raconter avec pudeur, cela donne envie de le connaître, plus, mieux. Cette démarche est palpable dans 55.4 et c'est un bonheur de l'entendre créer un lien plus épais entre nous et son art, ses mots, et ses sons.

Lui, incarnation vivante de sa musique dont il chante chacun des instruments, avant qu'ils ne soient joués par ses musiciens, délivre toutes les informations emmagasinées depuis l'enfance. Il ne les recrache plus comme le surdoué qu'il est, il les propose "dans de belles notes de musique" et la nuance est de taille car elle nous invite en première classe dans ce voyage intime et chaleureux.

Nous avons désormais le choix et donc la responsabilité de nous plonger dans son univers de la façon la plus absolue.

55.4 ne déroge pas aux recettes qui ont fait la qualité des albums précédents. Si vous n'aviez jamais fait l'expérience de la musique de Sly, vous serez plongés dans ses grooves entêtants qui musclent les nuques, et les lignes de basse feront bouncer bien des corps. Les reprises ne sont pas oubliées. Cette fois, c'est au grand D.J Rogers, récemment décédé, que Sly s'est attaqué, dans le morceau "Trust me", qu'il a pétri de son sens du Funk. D'autres jolies surprises jalonnent cet album qui vous ravira. La performance provient du fait qu'il aura suffi des 55 jours de confinement pour avoir le plaisir de retrouver un chanteur né en 74, surnommé The Mic Buddah, qui répond au prénom de Silvère, dans son 4ème album, et qui n'est définitivement plus tout à fait le même.
Barely Breaking Even...

55.4 nouvel album de Sly Johnson déjà disponible

Jean-Philippe Mano
Dj, DA et passionné de musique
@jpmano

ACTIVITÉS CRÉATIVES



À LA RENCONTRE DE VASSILY KANDINSKY



Une expo comme point de départ :

Vous êtes en région parisienne, ou vous prévoyez un passage à Paris, l'exposition Cézanne / Kandinsky à l'atelier des lumières est une sortie familiale à planifier (expo de février 2022 au 1er janvier 2023).
Un très bon moyen d'expliquer aux enfants la différence entre l'art figuratif et l'art abstrait.
L'atelier des lumières, ancienne fonderie, est un centre d'art numérique qui propose des expositions vivantes, en musique, où les œuvres sont projetées sur les murs, le sol et même le plafond.
Chacun peut découvrir l'exposition à sa manière, assis, debout, en marchant.
Ce côté dynamique est très apprécié des enfants.
L'exposition consacrée à Kandinsky se déroule en deux parties : la première évoque les débuts figuratifs de Kandinsky, la seconde est plus expérimentale en dévoilant des œuvres abstraites où le mouvement et les formes s'affranchissent de toute contrainte représentative.
La bande sonore apporte une force et nous plonge réellement dans l'univers de l'artiste.
Une exposition qui plaît à tout âge.



Qui est Kandinsky ?

Kandinsky est né en 1866 à Moscou. Russe, il prendra différentes nationalités au cours de sa vie : allemande, ukrainienne et française.
Il est à la fois peintre et théoricien de l'art. Il est considéré comme l'inventeur de l'art abstrait.

Après des études de droit, Kandinsky, fasciné depuis son enfance par les couleurs, décide de se consacrer à la peinture. Malgré son intérêt et sa sensibilité pour l'art, c'est seulement à 30 ans qu'il commence à prendre des cours aux Beaux-arts de Munich pendant quatre ans.
Il voyage beaucoup et expose dans de nombreux pays.

Kandinsky s'affranchit peu à peu de l'expression figurative. Les formes, les traits, les couleurs, suffisent selon lui à émouvoir et il n'est pas nécessaire qu'ils représentent quoique ce soit.
Considéré comme un fou incurable par la critique de l'époque, il fait scandale. Il écrit des articles pour expliquer sa démarche et même un essai en 1911 « Du spirituel dans l'art » qui marquera l'histoire de la peinture.
Pour Kandinsky, l'art abstrait répond à une nécessité intérieure quasi mystique, impossible à expliquer entièrement par la raison.
Il va créer un art universel et intemporel qui échappe à une culture et une époque donnée.
Un art pur, qui selon lui, doit toucher l'âme de chacun sans aucune barrière.
Pendant la première guerre mondiale, il se réfugie en Suisse et donne des cours au Bauhaus, une école d'art avant-gardiste.
C'est sa période très géométrique. Auparavant, il avait plutôt recours à une spontanéité gestuelle dans ses tableaux.

En 1925, Kandinsky peint le tableau « Jaune, rouge, bleu », où sa pratique semble plus nuancée : il prend des libertés avec ses propres principes en alliant des formes libres et des formes géométriques, avec des dégradés de couleurs et même quelques formes figuratives.

En 1926, Kandinsky publie un autre ouvrage « Point, ligne, plan » où il fait un parallèle entre la peinture et la musique.
Il faut dire que la musique a toujours été très importante pour lui et elle a joué un rôle essentiel dans sa réflexion sur l'art.
Kandinsky est un synesthète : c'est-à dire qu'il voit une couleur lorsqu'il entend un son. Beaucoup de ses œuvres ont été réalisées en musique.
En 1933, les nazis le qualifient de peintre dégénéré. Kandinsky quitte donc l'Allemagne pour la France. Tous ses tableaux qui étaient exposés dans les musées allemands, sont confisqués par les nazis.
En 1939, il prend la nationalité française. Il peint alors des tableaux plus structurés : plus ordonnés et plus colorés.
Même pendant la guerre, il continue à exposer en Europe et aux Etats Unis.
Il meurt en 1944 à Neuilly sur Seine.

Kandinsky est un artiste incontournable du XXème siècle, il a bouleversé les codes. Il est considéré comme l'un des artistes les plus importants du XXe siècle aux côtés, notamment, de Picasso et de Matisse, il est un des fondateurs de l'art abstrait.

Son épouse, Nina Kandinsky a légué l'ensemble des œuvres de Kandinsky en sa possession, au Centre Georges-Pompidou, à Paris.

Voici deux idées d'atelier créatif que vous pourrez proposer à vos enfants, qui très souvent apprécient de ne pas avoir de contraintes de réalisme. Certains enfants peuvent se sentir gênés à l'idée que leurs dessins ou peintures ne ressemblent pas à ce qu'ils auraient aimé représenter.
Ils se bloquent en se disant qu'ils ne savent pas dessiner telle ou telle chose.
Avec Kandinsky, ce problème n'existe pas !
Et pourquoi pas le faire en écoutant de la musique classique comme l'artiste le faisait.
Allez c'est parti !

INSPIRATION



Matériel nécessaire :

- 2 feuilles blanches canson 80gr (format A4)
- Des crayons de couleurs
- Des feutres
- De la colle
- Des ciseaux
- Une règle

Étapes:

- Tracer sur la première feuille une grande forme (ovale, triangle ou carré au choix)
- Choisir deux crayons de couleurs et tracer deux lignes traversantes plus ou moins épaisses.
- Sur la deuxième feuille, tracer des formes géométriques de différentes tailles.
- Précision : il est préférable (mais pas obligatoire) de garder toujours la même forme. Par exemple, si votre enfant a tracé un grand carré, il tracera des carrés de différentes tailles.
- Colorier les différentes formes avec feutres et crayons de couleurs.
- Découper les formes et les coller à l'intérieur de la grande forme.
- Tracer quelques lignes noires.







En nous inspirant de ce deuxième tableau de Kandinsky, nous allons créer un petit mobile.



Matériel nécessaire :

- **1 feuille blanche canson 120 gr (format A3)**
- **1 feuille noire (optionnel)**
- **Peinture gouache (4 couleurs)**
- **4 pinceaux (vraiment plus pratique sinon il faudra rincer à chaque fois)**
- **Des ciseaux**
- **Du ruban ou ficelle ou laine**
- **une agrafeuse**

Étapes:

- Plier la feuille en deux, puis en 4 puis en 8 pour obtenir 8 morceaux.
- Découper les 8 morceaux.
- Sur chaque morceau, peindre des cercles concentriques en changeant de couleur à chaque fois.
- Un fois sec, coller les différents morceaux sur une feuille noire, puis découper (étape optionnelle).
- Accrocher les différents morceaux avec du ruban.





Et surtout n'oubliez pas de nous envoyer les photos de vos œuvres à @kiddyfiesta / @miroirslibres

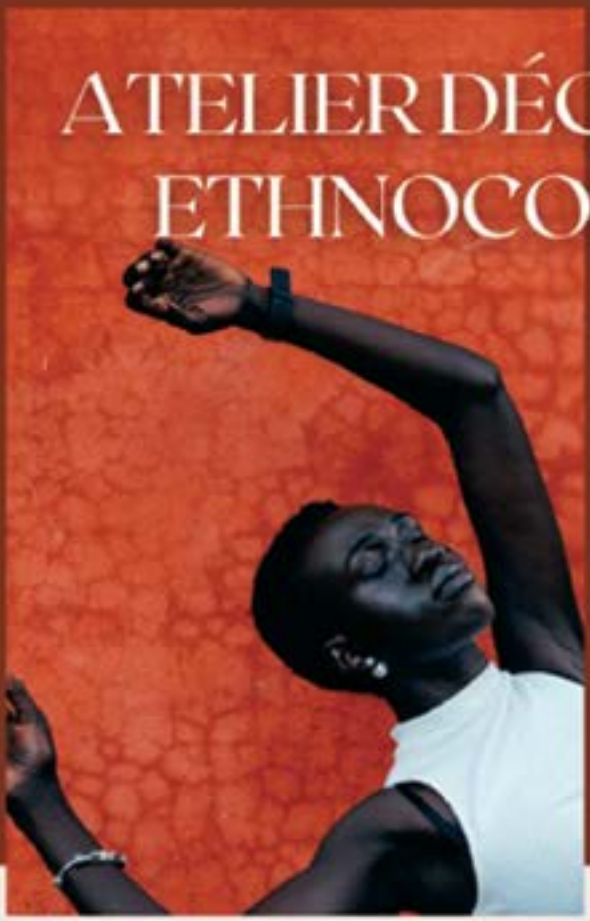
Déborah Seck
Créatrice de l'agence d'événements pour enfants Kiddy fiesta

À VOS COLORIAGES !



Prenez en photo votre coloriage terminé et partagez-le avec nous sur Instagram : @miroirslibres

ATELIER GRATUIT | ATELIER GRATUIT | ATELIER GRATUIT



ATELIER DÉCOUVERTE ETHNOCOACHING

Un atelier découverte par l'expérimentation. 2h pour savoir avec précision par où et par quoi commencer pour être d'avantage aligné.e, conscient.e de ses forces et de ses faiblesses, repartir avec une feuille de route limpide.

Réserve ta place en scannant le QR code



SCANNE MOI


MISS MAK
DJ
l'une des premières femmes djs
Hip Hop, Rnb, Afrobeats, Amapiano, Soul, Funk, Electro
and more
CONTACT
Mail : missmakdj@gmail.com
Tel : +33 6 61 90 25 98
+221 77 597 37 11
www.djmissmak.com
@djmissmak
facebook.com/deejaymissmak



PRIX UNITAIRE EN FRANCE METROPOLITAINE : 5,90 €
VENTES UNITAIRES ET ABONNEMENTS EN LIGNE SUR :

MIROIRSLIBRES.COM

VOUS SOUHAITEZ APPARAÎTRE DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO ?
CONTACTEZ-NOUS AU :
+33 6 61 90 25 98 ou +221 77 597 37 11