

## Profils inspirants

- Vevette OKO
- Cindy GAMASSA
- Fadima DIAWARA
- Tangma KPANTE

## Aïssata SIDIBE N'DIA

Une réelle source d'inspiration  
pour la gent féminine



Histoire émouvante

**Cornellia MASSAMBA**

*«J'ai tout fait pour  
me relever »*



# Sommaire



EDITRICE EN CHEF

Nosilande Bijou

CONCEPTION

Kirah Design

COMITE DE REDACTION

Jennypher MABIKA

Michelle OLLESSA

Naomie FOUABO

Nosilande Bijou

**4- Edito** : Femme à multiples casquettes : Comment trouver l'équilibre ?

**6- Histoire émouvante**  
**Cornellia MASSAMBA**  
« J'ai tout fait pour me relever »

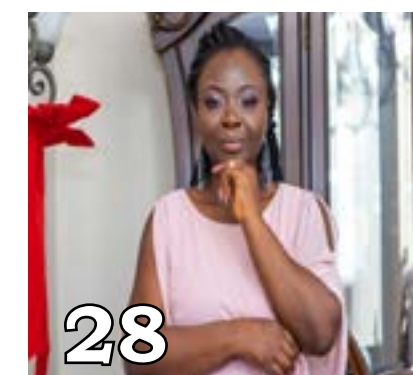
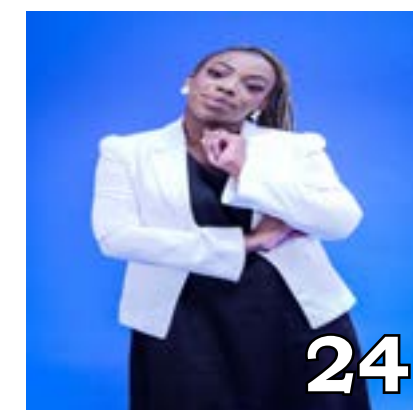
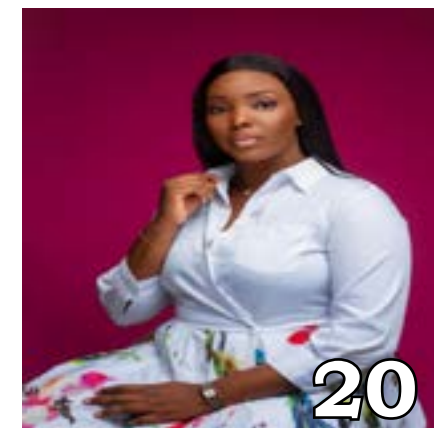
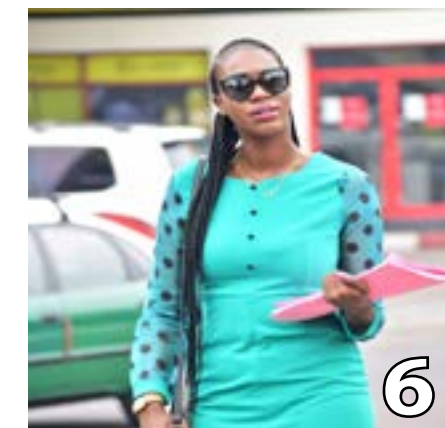
**12- A l'honneur**  
Entretien avec Aïssata  
**SIDIBE N'DIA**

**20- Profils inspirants**

**Cindy GAMASSA**  
**Vevette OKO**  
**Tangma KANPTE**  
**Fadima DIAWARA**

**36- Littérature**  
Entretien avec l'écrivaine  
**Auriane Elion**

**40- Beauté**  
Huit conseils pour avoir  
une peau en bonne santé





# Edito

## Femme à multiples casquettes : Comment trouver l'équilibre ?

Être une femme à multiples casquettes est le rêve de presque toutes les femmes de cette génération. Cependant, s'il est valorisant d'avoir plusieurs cordes à son arc, il est en revanche sinistre de ne pas être en mesure de trouver l'équilibre entre sa vie et les différentes responsabilités qui en découlent.

En tant que femme, on est appelé d'un moment à l'autre à embrasser plusieurs responsabilités en l'occurrence : Épouse, mère, éducatrice, ménagère, employée, entrepreneure, etc.

Il est donc crucial de trouver un équilibre de vie qui nous permettra de nous épanouir tout en jonglant avec aisance entre nos multiples facettes.

De nombreuses femmes aux multifonctions n'ayant pas trouvé l'équilibre ont dû sacrifier le bien-être de leurs foyers au détriment

de leurs carrières professionnelles, d'autres par contre ont tout simplement renoncé à leurs vies professionnelles pour se consacrer à temps plein à leurs ménages.

Il est bienséant de préciser que l'équilibre ne s'invitera tout seul dans notre vie, il est de la responsabilité de chaque femme de mettre sur pied une stratégie adaptée à son style de vie qui lui permettra de briller dans sa carrière professionnelle tout en ayant une vie de famille épanouie.

Dans ce deuxième numéro de Mama Mag, s'appuyant sur leurs expériences respectives, Aïssata Sidibé N'DIA et Cindy Gamassa nous apportent des éléments nécessaires susceptibles de nous aider à trouver un équilibre de vie constant entre la vie familiale et professionnelle.

Nosilande Bijou

MAMA Mag - P 04

LILLIANE SANOGO | DR JAZZ | MODÉSTINE CASTANOU | YEMISI ASHIMOLUWO | HORTENSE KARABIRI

KHAYIL 2023 | LA CONFÉRENCE DES FEMMES D'IMPACT

## PLUS JAMAIS INVISIBLE



DU MER. 25 AU  
DIM. 29 OCT. 23

Esther 4:14

"... Et qui sait si ce n'est pas pour un temps comme celui-ci que tu es parvenue à la royauté ?"

IMPACT CENTRE  
CHRÉTIEN

Khayil  
2023

Cité Royale

conferenceofwomen.com

FEMMES





## Cornellia Massamba

« J'ai tout fait pour me relever »

**Entrepreneure, Conseillère en vie pratique et Autrice d'un roman autobiographique intitulé « Pourquoi moi ». A seulement une vingtaine d'années Cornellia est un modèle de représentation en matière de résilience. Sa passion pour l'humain et son ambition ne cesse de la booster au quotidien. Née et grandi en région parisienne, elle a toujours ressenti le désir d'aller vers son continent natal pour se connecter à ses sources et construire pleinement son identité. Passionnée par le social, elle œuvre ponctuellement au sein de l'Association Espoir ya MBOKA, en faveur de la réinsertion de la jeunesse, des jeunes filles notamment sur le volet éducation.**

## Une enfance ordinaire animée par des rêves et passions

Telle une jeune fille pleine de rêves et de passions, Cornellia arborait depuis sa tendre enfance une coquetterie innée, laquelle l'a conduite tout naturellement à s'orienter vers une carrière d'esthéticienne.

Malheureusement, évoluant dans une famille où l'égalité de chance n'était que trop peu présente, elle a vu ses aspirations être reléguées au second plan faute de soutien de la part de ses parents, ces derniers ayant priorisé l'accès à l'université pour ses deux sœurs.

Cette situation l'a grandement désavantagée, privée de la possibilité de poursuivre ses études et la poussant à traverser de multiples épreuves éprouvantes qui ont contribué à sa chute dans les abîmes du désespoir.

## La Descente aux enfers

Baignant dans les passions de la jeunesse, Cornellia n'a pas connu une enfance facile, son adolescence a été chamboulée par un événement malheureux qui a presque hypothéqué son parcours académique.



A l'âge de 14 ans elle perd au cours d'une agression dans les transports publics, l'usage de son œil gauche. Une expérience qui marqua un tournant important dans sa vie et modifia le cours de son avancement. Profondément anéantie par cette tragédie, elle voit tout sens à sa vie s'étioler.

Pour se reconstruire physiquement et émotionnellement, il lui a fallu des efforts considérables, pour réapprendre à s'aimer et s'accepter, cornellia a dû se battre avec acharnement pour mériter





une deuxième chance de vivre pleinement.

### **Le réveil de la Battante qui sommeillait en elle**

Toutes les expériences douloureuses sont porteuses de leçon, Cornellia réalise très tôt grâce au soutien de son entourage que dans chaque situation difficile on arrive à puiser le meilleur de notre force intérieure pour pouvoir triompher et sortir du gouffre.

Alors qu'elle traversait cette période difficile de sa vie, Cornellia

ne s'est pas laissé emporter par le poids de sa peine.

Déprimée et découragée par cette expérience, elle décide de faire le choix de s'en sortir en puisant dans cette difficulté une stratégie qui lui permettrait d'aller de l'avant : « *Ça été dure pour moi, j'ai dû réapprendre à m'aimer et m'accepter* »

C'est dans cette brave attitude qu'elle décida de mettre des mots à ses maux en publiant son livre intitulé « *Pourquoi Moi* » en 2020, dans lequel elle relate un pan de

## **L'âge d'Or**

sa vie et partage avec ses lecteurs des capsules de versets bibliques pour les exhorter à éviter l'appât du gain facile et à surmonter les obstacles du quotidien.

Désireuse de sortir victorieuse de ce combat, Cornellia a usé de toutes les armes disponibles pour s'en sortir. « *C'est dans les moments les plus difficiles de notre vie que l'on se découvre. Dans ma difficulté j'ai pleuré et j'en ai sorti un livre* ».

Cette expérience a ouvert pour Cornellia des portes glorieuses, en 2021, une succession d'évènements transportent l'espoir dans son quotidien, elle fait la rencontre incroyable du seigneur Jésus-Christ, elle décide de quitter la France pour venir s'installer dans son Congo natal, une aventure qui l'a conduit sans précédent vers sa mission de vie.

Passionnée par le social et l'entrepreneuriat, elle travaille avec les jeunes et les parents de la République du Congo à travers son association Espoir Ya Mboka dans le sud du pays dans les zones de Boko et Kinkala.

Désormais épanouie, elle n'hésite

pas à accompagner les jeunes face aux challenges du quotidien en portant sa casquette de conseillère en vie pratique.

Cornellia ne recule devant aucun obstacle pour atteindre ses objectifs, plus forte que jamais, elle n'hésite pas à mettre en avant des conseils pour aider la jeunesse.

Pour elle, la réussite a un prix et ce prix nécessite des sacrifices importants. Autodidacte, avide d'apprentissage, elle continue de se former pour atteindre ses aspirations les plus élevées.

Son message en faveur de la jeunesse est clair, encourageant les jeunes à poursuivre leurs études et les parents à accompagner leurs enfants de manière équitable.

Les projets plein la tête, Cornellia travaille sans relâche sur ses objectifs futurs, attendant avec impatience le moment opportun pour les dévoiler fièrement.

Sa passion et sa motivation sont une source d'inspiration pour tous ceux qui croisent son chemin, rappelant à chacun que la persévérance et le dévouement peuvent conduire à de grands résultats.

**Par Jennypher Mabika**





CANADIAN

School

FUTURE AND EXCELLENCE IT'S US!



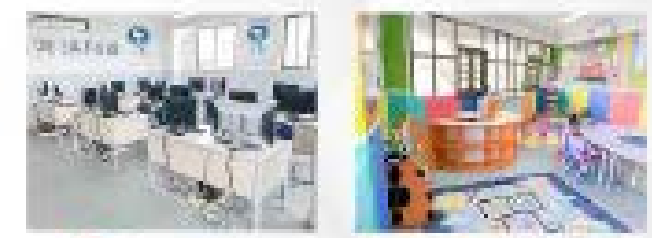
LE FUTUR ET L'EXCELLENCE  
*C'est nous*

**QUI SOMMES-NOUS ?**

Située entre le centre-ville de Brazzaville et le quartier cosmopolite poto-poto, Canadian School est une école internationale d'enseignement privé d'excellence anglo-saxon aux programmes Canadiens et Congolais. Avec ses deux laboratoires scientifique et informatique, Canadian school assure l'éducation et l'apprentissage des enfants de la garderie, du préscolaire, du primaire, du collège et du lycée.

Au terme de leurs études secondaires, les meilleurs élèves auront l'opportunité de poursuivre leur rêve et construire leur avenir au Canada. L'apprentissage de l'anglais et de l'outil informatique commence à partir de la maternelle. Un cahier de suivi entre l'école et les parents d'élèves est mis à leur disposition.

Canadian School accueille les enfants de six (6) mois à cinq (5) ans dans un espace ludique, didactique et sécurisé. Les enseignements sont dispensés par des enseignants qualifiés nantis d'une longue expérience professionnelle anglo-saxonne, un personnel administratif et d'appui au service des enfants.



Canadian School organise des activités parascolaires, culturelles et des excursions dans des sites touristiques avec pour objectif d'aider les élèves à découvrir chacun son talent créatif (école promenade). Canadian School dispose de 32 classes ultra modernes, spacieuses, bien aérées et climatisées, qui obéissent au normes de l'UNESCO, avec un ratio de 25 élèves par classe, une table biplace avec pupitre individuel. Dans l'esprit de développer le concept sport et étude, l'école dispose d'une piscine et salle de sport à proximité de ses locaux.

En sus, Canadian School possède une cantine aux menus nutritifs proposés par un diététicien. L'école met également un bus de transport à la disposition des élèves. Canadian School dispose d'une connexion Wifi pour permettre aux enfants et aux encadreurs de faire des recherches tous azimuts.

Outre l'enseignement de base, Canadian School offre au public des cours spécialisés en arabe, en latin et en sciences pures pour développer les métiers d'ingénieurs. Un test d'évaluation est administré aux élèves avant leur admission.

LE FUTUR ET L'EXCELLENCE  
*C'est nous*



🏠 02 BIS RUE MFOA CENTRE-VILLE  
POTO-POTO EN DIAGONALE  
DE LA STATION TOTAL

☎️ +242 05 575 14 13/ 06 700 33 04

✉️ ecolecanadienne2022@gmail.com

🌐 www.ecolecanadienne.com

NOS CYLES

GARDERIE PRÉSCOLAIRE PRIMAIRE COLLÈGE LYCÉE





## **Aïssata SIDIBE N'DIA : Une réelle source d'inspiration pour la gent féminine**

Après une brillante carrière au FMI, c'est au travers de sa célèbre émission African woman 2.0 et de son ONG Yelenba woman in action que le génie d'Aïssata SIDIBE N'DIA a été révélée au public ivoirien et d'outremers. Femme active et inspirante, épouse et mère de trois enfants, son aura la précède partout où elle passe. Dans cette interview avec Mama Mag, elle nous partage son parcours exceptionnel jonché de hauts et de bas qui laissent des traces indélébiles.

### **Bonjour madame Aïssata Sidibé. Pouvez-vous vous présenter à nous ?**

Je suis Aïssata SIDIBÉ N'DIA, mère de trois enfants, un garçon et deux filles. Je suis mariée depuis plus de 20 ans. Je suis directrice du média Afrique femme et présidente de l'ONG Yelenba woman in action.

### **Parlez-nous de votre parcours académique et professionnel**

Je suis née au Tchad, j'ai fait mon cycle primaire aux Etats-Unis dans une école française et j'ai obtenu mon Bac à Nice en France. J'ai effectué ma première année d'université en France et le reste de mon cursus académique aux Etats unis où j'ai décroché un Bachelor en économie et un Master in business administration (MBA) à l'université du Maryland.

En ce qui concerne la vie professionnelle, j'ai commencé à travailler en 1996 et à cette époque-là je ne faisais que des petits boulots d'étudiante. En 2002, après l'obtention de mon MBA, j'ai rejoint le FMI (Fond Monétaire International) d'abord comme stagiaire

et ensuite comme employée. J'ai évolué graduellement dans le département de communication, d'abord aux relations publiques, ensuite relation média et enfin à la publication où je rédigeais des articles pour le magazine finance et développement du FMI.

En fin 2008, mon mari et moi avions décidé de rentrer en côte d'ivoire et pour ce faire, j'ai pris une mise en disponibilité de 2 ans. Une fois en côte d'ivoire, j'ai travaillé pendant environ 8 mois comme chargée de comptes au sein d'une Banque de la place.

En 2011, après la crise en Côte d'ivoire nous sommes retournés aux Etats Unis et j'ai repris mon boulot au FMI jusqu'en fin 2015 avant de poser définitivement nos bagages en Côte d'ivoire.

En 2016, j'ai travaillé pendant 2 ans pour MCC (millenium challenge corporation : un programme Américain qui accorde des dons aux pays en voie de développement).

Entre 2018 et 2020, j'ai représenté en Afrique de l'ouest une boîte Kenyane spécialisée dans le fi-





nancement des startups évoluant dans le secteur de l'agrobusiness et des énergies renouvelables.

En 2018, j'ai cocréée avec d'autres femmes dynamiques l'ONG Yelenba woman in action, Yelenba qui signifie en bambara la grande lumière. Le principal objectif étant de s'engager durablement dans l'autonomisation des femmes et la sensibilisation des jeunes filles. Nous avons débuté avec environ 12 femmes et nous comptons à ce jour une vingtaine.

En 2020 pendant le COVID, j'ai eu à cœur de développer Afrique femme qui est un média du groupe Weblogy. Dans le même élan, j'ai

lancé l'émission African woman 2.0 et je m'y suis consacrée à temps plein en qualité de directrice. À ce jour, Afrique femme compte environ 2.8 millions de followers sur Facebook, 83 000 sur YouTube et près de 134 000 followers sur Instagram.

**Qu'est-ce qui vous a permis de vous hisser vers cette brillante carrière ?**

Je pense que ma force réside dans le fait que je tisse des réseaux partout où je vais, j'ai de bons rapports avec des gens et je m'adapte facilement. Quand j'arrive dans un pays je ne reste pas dans mon petit coin mais je me crée un ré-

seau dont je pourrai m'en servir d'un moment à l'autre pour décrocher certaines opportunités. Si vous attendez des opportunités à domicile, vous ne les aurez jamais car personne ne vous en donnera. Il faudra se lever afin de chercher ses propres opportunités, c'est avec un tel état d'esprit que vous pouvez en décrocher plusieurs.

**Etant une femme aux multiples casquettes, comment faites-vous pour assurer au quotidien vos différentes responsabilités tout en gardant la tête sur les épaules ?**

Pour ma part, j'ai du personnel de maison qui m'assiste dans la

gestion domestique et qui me permettent d'assurer le bon fonctionnement du foyer même en mon absence. J'ai aussi la grâce d'avoir à mes côtés un mari formidable qui m'est d'un très grand soutien. Quand je voyage par exemple, mon mari supervise les choses et avec l'usage d'internet il devient de plus en plus simple de tout coordonner à distance.

On ne peut prétendre être une femme de carrière et tout faire toute seule c'est quasiment impossible. Il est impératif de compter sur l'aide des personnes de confiance (familles, amis, etc.) à qui l'on pourra confier ses enfants et déléguer certaines tâches quo-





tidiennes au cas contraire, il faudra s'occuper soi-même de son ménage.

### **Comment faites-vous pour maintenir l'équilibre entre votre vie conjugale et professionnelle ?**

Je l'ai dit précédemment, il faut avoir de l'aide pour être en mesure de maintenir l'équilibre entre vie professionnelle et conjugale. Quand on aspire à une vie stable, il est judicieux de bien choisir son conjoint. J'ai la grâce d'avoir un mari qui se réjouit de me voir prendre de belles initiatives, il m'encourage dans ce sens et vice versa. Si mon mari ne me soutenait pas, j'allais certainement être démotivé et par conséquent je n'aurais pas la carrière que j'ai présentement.

Je conseille souvent aux jeunes filles de bien faire le choix du conjoint car, quand vous faites un enfant avec un homme, vous êtes liés à vie. Si vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde, vous allez souffrir parce que vous voudriez faire les choses d'une manière et lui voudra les faire différemment et cela empiétera sur l'éducation des enfants et sur votre épanouissement personnel. Par contre si vous

avez les mêmes valeurs, même séparés vous n'aurez pas du mal à vous entendre. Il ne faudra pas baser votre choix que sur l'amour que vous portiez pour la personne car l'amour seul ne garantit pas un mariage heureux.

### **Selon vous quelle est la clé du succès ?**

Il n'y a pas une seule clé du succès, mais il y en a plusieurs en fonction de ce que chacun projette dans la vie. Tout dépend de ce que le succès représente pour vous et de ce que vous recherchez dans la vie : l'argent, le bonheur, l'épanouissement personnel, etc. Il n'y a pas de recette miracle parce que chacun est acteur de son propre film. Il faut juste se donner les moyens de réaliser ses rêves car en réalité, la clé du succès c'est nous même qui la détenions.

### **Le mot de la fin est à vous.**

Il n'y a pas un seul chemin pour parvenir à la réussite, il y en a plusieurs, libre à chacun de savoir lequel emprunter. De plus, il faut se connaître, savoir ce qu'on veut devenir et se donner les moyens de le devenir.



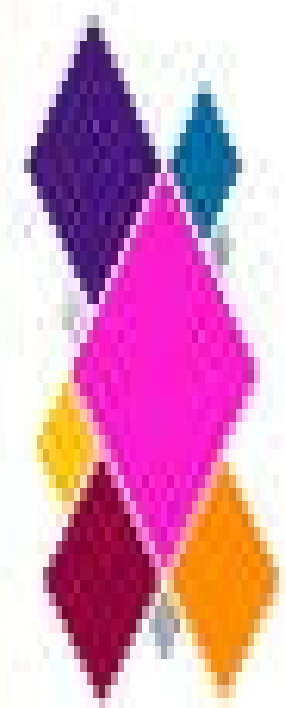
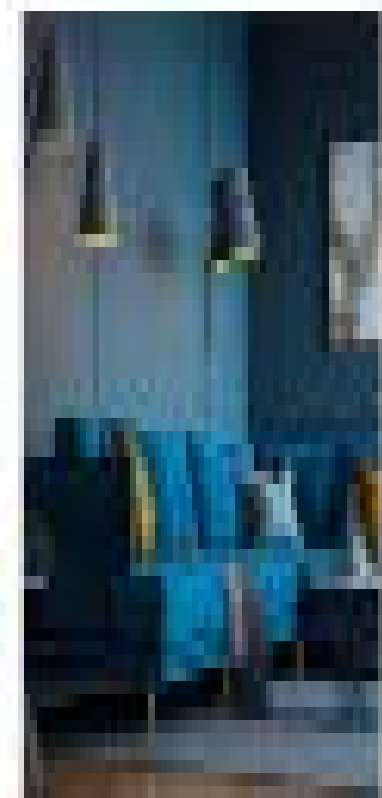
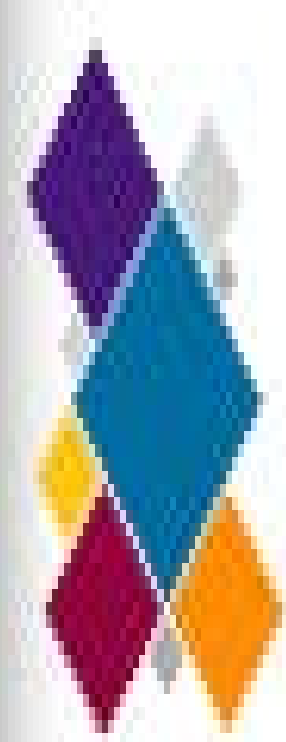
**On n'est pas des supers women, il y a de bons et de mauvais jours, il faut juste être en mesure d'accepter nos moments de faiblesses et être indulgent envers nous-mêmes. Souvent nous sommes nous-mêmes, notre propre frein. Il faut apprendre à être soi-même, s'accepter et ne pas "s'autocritiquer" à l'excès.**





# Couloir de Lod

Sublimez votre intérieur



+242067212929

couloirdelod@gmail.com  
Couloir de Lod

RCCM : CG-BZV-01-2023-A10-00552  
Siège social : 64 Rue Batekés Poto-Poto





## **Cindy Gamassa**

**Femme prôneuse d'un message d'équilibre entre la vie professionnelle et familiale**

**Agée de 28 ans, mère de 2 enfants, entrepreneure, conférencière, chargée de mission genre et inclusion au sein du ministère de l'économie numérique, Cindy Gamassa tonne un message d'équilibre en se révélant au public comme une mère, une femme et une soeur. car si sur le plan professionnel on progresse en volant, le plan personnel lui ne doit avancer en rampant. »**

La nuance entre femme et mère est loin d'être minime car il ne suffit pas d'être une femme pour être une bonne mère. De nos jours, il n'est plus rare de voir des femmes briser le plafond de verre et accéder à tous les secteurs imaginables possibles.

Néanmoins, les questions à se poser autour de cette question sont aussi diverses que complexes. On se demande si la femme professionnellement stable l'est aussi dans son foyer. Est-elle une bonne épouse et mère ? Devient-elle égale à l'homme ?

Cheffe d'entreprise et mère de deux enfants, Cindy Gamassa frappe à coup de marteau ce message d'équilibre pour sensibiliser d'ailleurs une bonne partie des

femmes de sa génération. Car dit-elle : « Aujourd'hui, les femmes avec de belles carrières sont si nombreuses mais, mère en même temps il y en a beaucoup moins. »

Comme la majorité des femmes, devenir mère fait partie des idéaux de la vie. Cependant Cindy ne fait pas partie de celle qui se fixe une limite d'âge bien qu'il existe un culte autour de l'âge de 25 ans pour de multiples raisons, parmi lesquelles celles physiologiques.

Elle considère que chaque femme à son timing et rien ne vaut de se précipiter. Devenir mère implique un certain bagage qui ne se limite pas qu'au volet financier.

La maturité grâce aux expériences accumulées est un critère aussi



important pour s'ouvrir à la possibilité de donner la vie. C'est ainsi qu'elle a, à ce jour deux petits garçons.

Garder à l'esprit que dans son couple on est partenaire ainsi que femme et que les galons du statut social viennent après est une notion essentielle.

Si on considère le foyer comme une pièce de théâtre, on comprendra mieux que chacun des acteurs jouent un rôle précis.

Tant la femme que l'homme, chacun a un rôle et doit jouer celui-ci que dans les limites des pouvoirs qui lui sont reconnus.

C'est ce que fait dire Cindy en ces mots : « *On a tendance à prendre la place de l'homme quand on a des responsabilités importantes alors qu'il ne faut pas se laisser dénaturer* ».

Au-delà de la rigueur et de la discipline qui sont la clé de voûte des faiseurs d'exploits, Cindy révèle que son secret est de se mettre en priorité pour garder la forme, maintenir sa santé men-

talement et continuer à poursuivre ses rêves si l'on considère que « *nous sommes le cerveau penseur de notre vie* ». ».

« Une femme qui met au monde se met momentanément en pause » mais cela ne signifie pas que c'est la fin de sa carrière car, il n'y a pas que les enfants que l'on enfante les projets aussi sont engendrés.

Suivant sa logique, Cindy Gamassa voit la femme active comme celle qui est au foyer porteuse d'avenir. Il s'agit de savoir prendre le temps pour chaque étape de sa vie.

La maternité ne saurait être une finalité dans un monde où toutes les clés sont données et les hommes contribuent à la vie de famille.

Devenir une femme équilibrée c'est réaliser qu'il est possible de concilier autant de choses car la femme est un tout indissociable.

**Par Michelle OLLESSA**



**Garder à l'esprit que dans son couple on est partenaire ainsi que femme et que les galons du statut social viennent après est une notion essentielle.**





**Femme à multiples facettes créatives, Vevette OKO est Pasteur Titulaire à Main de Jésus-Christ Centre Gospel, une église basée à Verviers, en Belgique et fondée par son époux, le Pasteur Simon OKO. Professionnelle en Gestion des Ressources Humaines c'est en tant que femme de lettres, conférencière et auteure mais aussi heureuse épouse et mère épanouie que sa vie s'est chargée de louanges à la gloire de Dieu. Elle est promotrice du podcast "I NEED AIR", visionnaire hôte de la "conférence I AM", initiatrice de la formation en ligne "Brisons la distance" et auteure du livre "Vérité tue" publié en Février 2019 aux éditions Édilivre.**

**Vevette OKO Une femme de foi aux multiples facettes créatives**

Dans un siècle où plusieurs pensent que la chrétienté est l'usine de fabrication des personnes oisives et paresseuses, Vevette OKO défie tous les pronostics en s'imposant comme une valeur ajoutée tant pour la société Belge dans laquelle elle évolue que pour le royaume de Dieu auquel elle appartient.

Sa vie n'a pas été un long fleuve tranquille : *« Mon parcours m'a bien des fois isolée. Qu'il soit question de solitude subie ou choisie, il m'a fallu le temps de comprendre qu'il était utile d'en sortir pour véritablement me découvrir sans aigreur, prendre du temps et beaucoup de plaisir avec moi-même et par là favoriser une percée qui m'est propre. »* La foi en Dieu lui a cependant permis de découvrir son identité et de trouver le chemin de l'épanouissement. *« Ma foi m'a rendu légère quant à mes mémoires. »*

Guérie des antécédents de son passé, elle a fait de la santé spirituelle et émotionnelle des femmes son cheval de bataille. C'est ainsi qu'on peut la retrouver à l'œuvre derrière la conférence de réveil WOMAN UP ! Ou encore bataillant pour que les femmes s'expriment

au travers de l'émission phare « Je suis cette femme » proposée par I NEED AIR, média chrétien francophone dont elle est la fondatrice, depuis 2015.

En 2019, elle lance sa première formation en ligne « Brisons la distance » dans le but d'aider les femmes à rompre avec leur passé lourd, révéler leur potentiel afin de vivre libre, épanouie et d'accomplir les desseins de Dieu dans leurs vies.

Plus qu'une formation, cela se révèle être une direction de vie. *« Il s'agit de briser la distance entre nous femmes, la distance entre la femme et l'accomplissement de son projet de vie. La distance entre elle et Dieu... » « Pour ceux qui croient, la distance entre aujourd'hui et demain n'existe pas. Votre vide ne demande qu'à être comblé ! »*

Femme de vision, elle est donc visionnaire de la conférence "I AM" une conférence-formation périodique axée sur la foi, le leadership, l'identité et la destinée. Deux éditions se sont succédées entre 2018 et 2019 dans le but d'aider les femmes à révéler la lumière qui se trouve en elle, à changer leurs dé-



boires en victoire afin de susciter en elles un intérêt particulier pour la grandeur, car dit-elle : « *la grandeur en vous se nomme : Je suis* ».

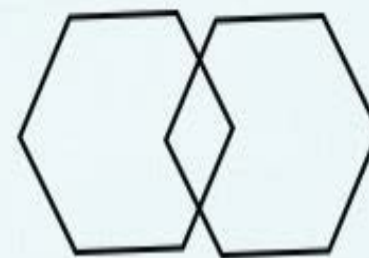
Son implication remarquable dans le processus de développement

personnel et spirituel de la gent féminine l'a emmené à lancer le podcast "I NEED AIR" où elle aborde en toute sérénité des thématiques tels que : la croissance, la destinée, la foi, l'identité, la productivité, le développement personnel, la spiritualité et bien d'autres.

Femme de lettres et passionnée de la littérature, avec la finesse de sa plume, elle s'est fièrement revêtue la casquette d'écrivaine en peaufinant son tout premier ouvrage intitulé "Vérité tue – Embrasser la vérité pour être libre", un livre de développement personnel paru aux éditions Édilivre en Février 2019. Où l'on peut lire en lignes de force : « *Que cache l'homme au fond de lui ?* » « *Vous avez désormais droit à la Parole* » ...

Un parcours aussi inspirant que celui de Vevette OKO ne peut que frayer le chemin de la grandeur aux femmes qui s'imposent toutes sortes de limites pour ne pas s'accomplir et accomplir leurs projets.

Par Nosilande Bijou



## Maison du foulard Africain BVL STYLE DE BAVALIME

Kitambala ya mboka Congo



À VOS  
COMMANDES

Styliste, Créatrice, Modéliste

Experte en chapellerie

+242 05 340 18 73





## TANGMA KPANTE : Le symbole de la lutte contre les violences domestiques

**Fondatrice du African Center For Healthy Relationship - ARCHE (Le centre Africain pour des relations saines, Conseillère ONG, Entrepreneur et co-autrice de l'anthologie Women of Power Voice en collaboration avec une vingtaine de femme, Tangma Kpante bouleverse les normes dans la promotion des Relations saines et la lutte contre les violences domestiques. De nationalité Togolaise, mariée et mère d'une petite fille, elle laisse graver sur son parcours le sillage d'une unicité qui lui vient de la signification de son prénom : Tangma qui signifie en langue Bassar du Nord Togo, nous sommes tous unique.**

Partir à la quête de soi est le début d'un long voyage périlleux, où l'incertitude côtoie l'ouverture d'esprit façonnant ainsi notre vision et notre perception de la vie.

Dans cette aventure, nombreux sont ceux qui hésitent à se lancer, effrayés par les défis qui seront les leurs tandis que d'autres s'y prêtent avec audace, sans laisser leurs expériences douloureuses les définir.

Tangma Kpante est une référence de succès à cet exercice complexe et exigeant. Depuis son jeune âge, elle a toujours ressenti le besoin de se forger un impact en apportant une pierre à l'édifice pour le développement de sa communauté.

Cette fascination pour le développement de sa communauté l'a conduit à être la voix des sans voix au sein de sa famille et à militer très tôt pour plusieurs associations dans son Togo natal, « *J'ai toujours voulu être la voix des*

*sans voix, défendre les intérêts des autres a toujours été une prédisposition chez moi* ».

Ce désir s'est accentué après une carrière en tant que Traductrice auprès d'une mission diplomatique au Togo, où elle trouvait qu'elle n'avait pas assez d'impact. Tangma Kpante décide de s'inscrire en Master dans une université privée sur place pour approfondir ses connaissances en gestion des ONG.

En Août 2014, elle obtient de façon inattendue une bourse pour poursuivre un Master en Relation internationale, droit de l'homme et ONG aux Etats-Unis. Aussi déterminée qu'elle puisse être, Tangma Kpante n'a pas toujours connu des jours radieux dans sa vie.

Des événements douloureux, imprévisibles ont profondément influencé le cours de son existence. Victime



de violence conjugale, elle décide de transformer ce préjudice en bataille personnelle. En traversant les moments difficiles de son existence, elle eut l'illumination nécessaire pour se remettre sur pieds en réalisant que ses expériences constituaient une voie vers sa véritable mission de vie.

C'est ainsi qu'elle puisa une nouvelle énergie, encouragée par les paroles inspirantes d'un de ses mentors, Myles Munroe, qui affirmait que : « *Le cimetière est l'endroit le plus riche de la planète car il renferme tant d'idées non réalisées, des rêves qui ne sont jamais concrétisés, des talents qui ne se sont jamais exprimés .... Le cimetière est plein de trésors inutilisés, car les gens sont partis sans jamais réaliser leur plein potentiel.* »

Grace à cela elle brisa le silence en partageant son histoire par le biais des formations en ligne, ce qui ouvrait instinctivement une porte vers sa guérison et dessinait par la même occasion le chemin de la promotrice de Relation saine et de défenseuse des violences domestiques qu'elle est aujourd'hui.

Désormais convaincue de sa mission de vie, elle met sur pied début 2023 le centre de formation ARCHE (African center for Healthy Relationship) qui offre aux individus et professionnels des programmes d'accompagnement

et de formations autour des relations saines et sur la prévention et la gestion des violences domestiques, y compris une formation certifiante dénommée « Devenir Responsable Prévention et Gestion des Violences Domestiques ».

Son objectif principal étant de doter les professionnels des outils nécessaires pour promouvoir une relation saine dans leurs entourages. A travers la formation, la Recherche et l'organisation des événements autour de la problématique de la violence domestique et des relations saines, elle réussit le pari de duplication de son impact auprès de sa cible principale africaine avec pour stratégie de toucher une catégorie de professionnel clé qui distribuent ponctuellement les connaissances emmagasinées dans leurs environnements de travail immédiat.

Battante infatigable, Tangma Kpante défie sans relâche les obstacles pour atteindre ses objectifs de vie tant professionnellement que personnellement. Malgré les difficultés d'accessibilité aux formations liées à des réticences quant à l'idée d'investir dans les formations ayant trait à l'aspect social et plus encore à des coupures d'électricité en Afrique, elle se fixe l'objectif ambitieux de faciliter l'accès à la formation d'ici à l'horizon 2025, en projetant d'implanter des centres de formation dans certains



pays d'Afrique offrant ainsi des opportunités de formation en présentiel.

De plus, Tangma Kpante souhaite élargir le spectre de ses formations en ajoutant des programmes axés sur l'éducation des enfants, la parentalité et l'accompagnement des auteurs de violence car pour elle on a tous droit à une seconde chance : « *La lutte contre les violences domestiques n'est pas un business de séparation de couple ou de famille, je crois que tout le monde peut changer, il suffit de décider de devenir une autre personne en acceptant de travailler sur soi.* »

En résumé, l'expérience de Tang-

ma Kpante nous inspire la possibilité de rebondir de n'importe quelle situation difficile si on le souhaite. L'obstacle est le chemin, si on décide d'apprendre de nos échecs comme le disait Napoléon Hill : « *Souvent, l'échec, comme s'il voulait jouer un bon tour, ne fait que masquer la réussite qui est en fait beaucoup plus proche qu'on ne le pense.* »

**Par Jennypher MABIKA**





## Fadima Diawara : A la conquête de l'Afrique avec Kunfabo une marque de smartphone made in Africa

**Brillante femme d'affaire, épouse et mère, Fadima DIAWARA est la preuve que la réussite peut se conjuguer au féminin. Elle est la fondatrice de la marque de smartphone made in africa Kunfabo. Le succès de sa marque l'a propulsé sur de grands podiums internationaux où elle a remporté plusieurs prix honorifiques tels que : Le prix de la startup la plus originale de l'année ainsi que le prix du Meilleur Entrepreneur de l'année de la ville de Girona en Espagne en 2020. Le prix Femmes de mérite 2022 dans la catégorie innovation digitale décernée par l'association des femmes entrepreneurs Europe Afrique (AMEEA) au Portugal.**

Jadis, il y avait des métiers à connotation masculines tandis qu'aujourd'hui, ce mythe a été levé. Bien que certains domaines restent majoritairement masculins néanmoins, les femmes sont de plus en plus enrôlées dans métiers d'apparences masculines. C'est le cas de Fadima Diawara, une trentenaire d'origine Guinéenne qui a créé la marque de smartphone Africain Kunfabo qui signifie en Malinké « Être en contact ou encore prendre des nouvelles ».

Résidant en Espagne, un constat est à l'origine du lancement de sa marque : « Chaque fois qu'on m'appelle en Afrique, la majorité des personnes demandent un téléphone. J'ai détecté en cela un besoin et je me suis lancée dans ce domaine, pour contribuer à combler ce vide, en créant une marque africaine de smartphones qui nous représente et à laquelle nous nous identifions ». C'est dans cette lancée qu'en 2016, six mois après avoir démissionné de son emploi elle se lance dans la conception de sa marque de smartphone 100% Africain Kunfabo.

C'est grâce à un investissement à fonds propres de 100 000 euros et à l'appui de Business Angels une structure de financement des startups qu'en 2019 Kunfabo verra enfin le jour. En effet, Kunfabo est une marque de smartphone pensé et conçu par les designers Africains. Il

est doté de la version 9.0 d'Android, d'une double caméra arrière de 13 mégapixels et une caméra selfie de 8 mégapixels. Son stockage est de 16 mégapixels de ram et 2 de room et une carte micro SD de 64 giga. C'est aussi un téléphone à double sim, ayant une batterie de 3000 mah, un grand écran à goutte d'eau de 6,066 pouce. Et son poids est de 4g, il possède un réseau 4G.

Kunfabo se distingue des marques étrangères grâce à ses applications made in Africa telle que : Find Me (Une application de géolocalisation des structures sanitaires en Afrique), Afro Cook (Une application qui met en exergue l'art culinaire des 54 pays que compte l'Afrique) et Dikalo (le réseau social Africain, il est disponible sur Play store).

Le travail acharné de Fadima Diawara a été récompensé au travers de plusieurs décorations dans différents magazines de renom tel que Jeune Afrique et de plusieurs prix entre 2019 et 2022. En 2019, elle a remporté le 2e prix du concours de démarrage organisé par le gouvernement guinéen pour la semaine du numérique. Elle a été nommée dans la catégorie Innovation des J-Awards, qui récompense les personnalités guinéennes de l'année.

En 2020, elle a reçu le prix de la startup la plus originale de l'année





ainsi que le prix du Meilleur Entrepreneur de l'année de la ville de Girona en Espagne. En 2022, elle a reçu le prix Femmes de mérite 2022 dans la catégorie innovation digitale décernée par l'association des femmes entrepreneures Europe Afrique (AMEEA) au Portugal.

Enfant, son rêve était de devenir avocate, c'est ce qui l'a emmené après l'obtention de son Baccalauréat à s'inscrire à la faculté de droit de l'université générale Lansana Conté de Sonfonia à Conakry où elle y passe trois ans entre 2005 et 2008. A 23 ans, elle s'envole à Gérone en Espagne où elle interrompt son cursus en droit privé pour embrasser une formation en comptabilité pendant deux ans.

Après une belle carrière professionnelle dans des multinationales

de renom, elle démissionne en 2016 pour lancer sa marque de smartphone 100% africain kunfabo. Sans aucune qualification dans son domaine de prédilection, elle a appris sur le tas et se fait former continuellement pour être toujours à mesure de rivaliser avec les géants du low-cost de la téléphonie mobile présent depuis fort longtemps sur le sol Africain.

Du haut de son parcours élogieux, notre héroïne 2.0 encourage les porteurs de projets à se lancer quel que soit le prix à payer : « *Il ne faut jamais attendre le bon moment pour se lancer, il n'arrivera jamais. Persévérez, lancez-vous avec ce que vous avez et n'abandonnez jamais car il y a quelqu'un quelque part qui attend que vous donniez le meilleur de vous pour qu'il puisse s'en inspirer.* »

Par Nosilande Bijou

MAMA Mag - P 34



# FORMATION GRATUITE EN INFORMATIQUE

BUREAUTIQUE | INFOGRAPHIE | PHOTOGRAPHIE  
DEV.WEB | MAINTENANCE | SAGE COMPTA |  
COMMUNITY MANAGEMENT



PLUS DE **1.303** PERSONNES ONT DÉJÀ BÉNÉFICIÉ DE NOS FORMATIONS GRATUITEMENT

**RESERVATION**

Pour réserver votre place à la session de **septembre 2023**, envoyez votre nom complet + T7 via whatsapp

Exemple: KINGA DENITH T7

06 841 57 51



13, rue Dihessé Quartier DIATA


good tech

06 841 57 51





**Auriane Landryne ELION**  
Auteure de deux livres: *Optimise*  
et *La salle d'attente du bonheur*

 Auriane\_el

**Bonjour Madame Auriane. Pouvez-vous vous présenter à nous ?**

Je suis Auriane Landryne Elion, congolaise, mariée et mère de deux enfants. Je suis à un âge où l'expérience et la jeunesse se rencontrent.

**Avez-vous depuis votre tendre enfance pensée influencer la société dans un domaine précis ?**

Pas spécialement, il a fallu du temps pour trouver ce que j'aime faire et ce je fais bien. Et même en s'y attelant, on ne pense pas dans l'immédiat à l'influence de nos actes. Quand ceux-ci influencent positivement la société alors cela devient un supplément gratifiant à notre engagement personnel.

**Nous souhaitons en savoir un peu plus sur votre parcours. Comment avez-vous procédé pour être où vous en êtes ?**

Je suis titulaire d'un baccalauréat littéraire obtenu à Brazzaville. J'ai par la suite eu une double licence, l'une en management à Casablanca et l'autre en droit public à Brest avant d'obtenir mon master 2 travail et emploi spécialité Ressources humaines à l'université du Maine. Des diplômes qui m'ont ouvert les portes du monde professionnel avant

d'être responsable des ressources humaines dans l'un des plus grands groupes hôteliers de la France.

J'ai récemment obtenu une certification chef de projet transformation digitale qui me permet de me tourner aujourd'hui vers les métiers de la chefferie de projet en ressources humaines. J'entreprends également avec mon cabinet carrière et emploi faisant son petit chemin dans le conseil en ressources humaines et l'accompagnement de carrière depuis 2016.

**Pourquoi alors ce domaine précis qui est la littérature ? Qu'apportez-vous à d'autres femmes au travers de vos écrits ?**

L'écriture a toujours été pour moi la meilleure façon d'exprimer mes sentiments, mes convictions et ainsi partager mon imaginaire. C'est naturellement que le besoin de se réaliser dans ce domaine s'est fait sentir. Le plus gratifiant pour moi serait de parvenir à encourager à travers mes ouvrages d'autres femmes à se réaliser elles-mêmes en se disant : Tout est possible.

**Pensez-vous qu'il est possible d'influencer, d'éduquer et de tendre la main à cette génération par le biais des mots ?**

Sans aucun doute la réponse est



oui... les mots sont un puissant moyen d'influencer, d'impacter de façon profonde. Un écrivain français Daniel Pennac dit « *Chaque lecture est un acte de résistance. Une lecture bien menée sauve de tout, y compris de soi-même.* ». Constaté donc avec moi la puissance et l'impact des mots. La question qui pourrait se poser c'est comment emmener cette génération à consommer un peu plus des mots au détriment des écrans ?

### Combien d'ouvrages avez-vous à ce jour ? Quelle est votre thème phare ?

Je peux d'ores et déjà vous répondre deux ouvrages qui sont disponibles sur Amazon. Un essai «Optimise !» publié en 2020 et un roman «La salle d'attente du bonheur» publié en 2023. J'espère rallonger la liste dans le futur. Certains thèmes me sont plus sensibles que d'autres tels que la place de la femme dans la société, l'équilibre vie privée et vie professionnelle et bien d'autres. Mais dans toutes les façons de les aborder, mon message est de rappeler qu'il faut réussir d'abord pour soi et cela passe par la force de se choisir avant les autres.

### En dehors de la littérature, avez-vous d'autres passions ?



Je suis beaucoup intéressée par les arts au sens large mais pour parler de passion il serait difficile de détrôner mon amour des mots. Tenir, manger, bien manger est une grande passion...rire.

### Comment voyez-vous votre plume dans 10 ans ?

J'espère évoluer dans mon style d'écriture, explorer encore plus de thèmes, plus de genre et par-dessus tout grandir mon audience. En 10 ans, certainement affirmer cette passion par une forme de concrétisation qui, à ce jour m'est encore inconnue.

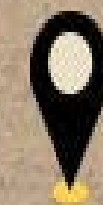
Par Michèle OLLESSA

# POINT DE VENTE

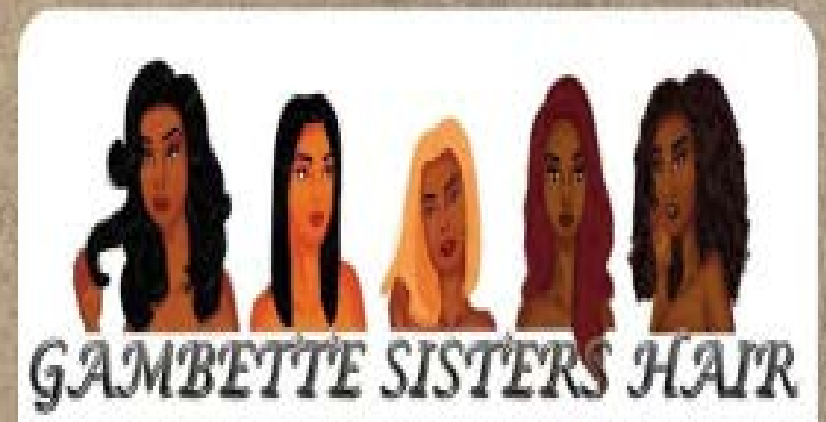
## BRAZZAVILLE



Chez Gambette Sister



122 Rue Lénine Madoukou ouenze







## **Huit (08) conseils pour avoir une peau en bonne santé**

**Toutes les femmes aimeraient avoir une belle peau, un teint lumineux malheureusement, ce n'est pas le cas pour toutes. Au quotidien, on rencontre des femmes qui ont une de belles peaux et d'autres qui ont des peaux sujettes à toutes sortes d'imperfections. Dans ce deuxième numéro de Mama Mag, nous levons le voile sur les problèmes de peaux que connaissent certaines femmes, donnant ainsi l'opportunité à celles-ci de connaître leurs types de peaux et d'y adapter des soins et gestes appropriés pour avoir une peau soyeuse et rayonnante. Ci-dessous vous trouverez huit conseils pour avoir une peau en bonne santé.**

### **Conseil 1 : Connaitre son type de peau**

Il y a quatre types de peaux à savoir : la peau normale, mixte, grasse et sèche.

o **La peau normale**

C'est une peau plutôt équilibrée, elle n'est ni trop grasse, ni trop sèche. Sa zone T est quelquefois légèrement grasse. Sa texture est douce et lisse, son teint est lumineux et de couleur uniforme. N'étant pas sensible, elle est rarement sujette aux imperfections (boutons, acnés, etc.).

o **La peau mixte**

C'est un type de peau très répandu, elle est à cheval entre la peau normale, grasse et ou sèche. Sa zone T est souvent grasse et les joues normales ou sèches. Elle manque de sébum sur certaines zones, tandis qu'elle en produit trop sur d'autres. Les pores sont souvent dilatés sur la zone T et on peut y voir apparaître quelques points noirs.

o **La peau grasse**

La peau grasse brille, et présente des pores visibles et dilatés car elle secrète beaucoup de sébum. Pour

ce type de peau, il faut miser sur des produits très peu huileux, des sérums et les crèmes spécialisées pour ce type de peau.

o **La peau sèche**

C'est un type de peau sèche voire même très sèche, elle produit peu de sébum et génère des tiraillements et des rougeurs. De petites plaques rouges se forment souvent au niveau des joues. La clé pour soigner ce type de peau est l'hydratation.

### **Conseil 2 : Bien nettoyer sa peau**

Pour éliminer les impuretés de votre visage, nettoyez celui-ci en douceur chaque matin et soir. Pour un nettoyage efficace, il faudrait utiliser des produits doux et sans alcool qui n'agressent pas la peau, le contraire entrainera votre peau à produire du sébum à l'excès et cela entrainera l'obstruction des pores et l'apparition de boutons et points noirs.

### **Conseil 3 : Hydrater sa peau tous les jours**

L'hydratation est une étape très capitale dans l'entretien de la peau car une bonne hydratation est la clé d'une belle peau. Matin et soir, appliquez une crème hydratante



adaptée à votre type de peau sur votre visage nettoyé.

#### **Conseil 4 : Exfolier sa peau**

Il est conseillé de faire des gommages et des masques nourrissants une à deux fois par semaine avec des produits bio ou celles de bonne qualité. L'exfoliation de la peau permet de nettoyer la peau en profondeur afin d'éviter l'accumulation du sébum et l'obstruction des pores de la peau.

#### **Conseil 5 : Éviter d'exposer sa peau au soleil**

Si l'exposition au soleil a des vertus sur le corps, l'exposition abusive peut par contre avoir un effet néfaste sur la peau (apparition des boutons, vieillissement du visage, cancer de la peau, etc.).

Pour éviter toute agression de la peau par le soleil, il faut éviter de s'exposer trop longtemps au soleil, à défaut, appliquer systématiquement une crème solaire avant l'exposition, et renouveler son application aussi souvent que possible pendant l'exposition.

#### **Conseil 6 : Se démaquiller avant de dormir**

Très souvent on a tendance à ou-

blier de se démaquiller avant de dormir, surtout lorsqu'on est fatigué pourtant, cela n'est pas sans conséquence. Il est nécessaire de se démaquiller le visage chaque soir afin de permettre à sa peau de bien respirer et de se régénérer pendant le sommeil. Autrement, elle risque de vieillir prématurément et de présenter de nombreuses imperfections comme des comédons, des boutons, des rides, des irritations et autres.

#### **Conseil 7 : Avoir un sommeil de qualité**

Le sommeil est un temps privilégié pour la peau car il permet le renouvellement de l'épiderme. La peau en journée joue le rôle de barrière protectrice contre le soleil, la pollution et autres, tandis que la nuit pendant le sommeil elle se repose profondément pour favoriser l'ouverture des pores et la micro-circulation sanguine de l'épiderme qui est un remède contre les cernes et le drainage de la peau.

La micro-circulation sanguine permet une oxygénation, une nutrition efficace, et une détoxification de la peau. Mise au repos, la peau produit le collagène et l'élastine, deux protéines qui favorisent la souplesse et l'élasticité de la peau.



L'un des meilleurs accessoires de maquillage est une bonne nuit de sommeil.

#### **Conseil 8 : Adopter une alimentation équilibrée**

La bonne qualité de la peau dépend en grande partie de notre alimentation. En effet, une alimentation déséquilibrée peut être source de problèmes cutanés tels qu'un teint terne, apparition de boutons, rides, ridules ou d'un relâchement cutané. En apportant à votre peau ce dont elle a besoin, dont des vitamines A, E et C, ainsi que des aliments riches en antioxydants, cela favorise son renouvellement

cellulaire et lutte contre l'apparition des imperfections.

Pour avoir une peau en bonne santé, il est conseillé de réduire la consommation en produits laitiers, produits transformés et sucres industriels. Ces aliments viennent perturber le microbiote intestinal et peuvent provoquer des dommages cutanés tels que les rides et boutons.

Optez donc pour des fruits et légumes frais, et les fruits rouges, ainsi que des aliments riches en antioxydants, vitamines A et E. Il faut aussi consommer au minimum 1.5 litre d'eau par jour pour hydrater la peau de l'intérieur.



N°001



### Histoire

### Emouvante

À coeur ouvert  
avec Serrena  
Eunice MABIKA

### MODE

Chic avec  
un petit  
budget

### Profils

### Inspirants

Portrait  
**5** de cinq  
femmes  
inspirantes

### Littérature

Entretien avec  
Noëly Galoy

**Rose Marie  
OVAGA OPA**

**Présidente de l'association  
Enf'neuriat Mwana Entrepreneur**



## NUMERO 1 Disponible



Téléchargement gratuit sur  
[www.mama-magazines.com](http://www.mama-magazines.com)





La vitrine des femmes inspirantes

**MAMA** mag



**63** ans



**Bonne fête**  
**d'indépendance**

