AVRIL - MAI 2017 #01

# Together

## MagazineAfrica

**DESIGN**
*PISCINES DE RÊVES*

**FINANCE**
INVESTIR VOTRE ARGENT

**NUTRITION**
Rien que de l'eau

*Mode*
Ma mode : moi sans les mots

*VOYAGE*
BOSTWANA : LE SAFARI TEL QU'IL DEVRAIT ÊTRE

**Restaurant**
*VOYAGE CULINAIRE*

**SANTÉ**
*Votre santé se trouve entre vos mains*

**Beauté**
PEAU NEUVE

**DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**
*Décide du chemin de ta réussite*

**Social**
LE GOLF POUR TOUS

**TECHNOLOGIE**
LE REVERS DE LA TECHNOLOGIE

# Michelle Obama

WWW.TOGETHERMAG.EU

AC BY AC

African Creative by A. Constant

Collection ACbyAC «Origine®», design by nature - Collier Joaillerie en or 18 carats diamants et pierres précieuses.
Exposition permanente : A.CONSTANT Cap Sud - Plateau - Sofitel Hôtel Ivoire

www.constantabidjan.com acbyac ac.by.ac

NOUS POURRIONS PRENDRE
UNE APPROCHE PLUS UNIFORME
DES PROFILS QUE NOUS OFFRONS.

Acajou

MAIS MALHEUREUSEMENT, VOUS NE SERIEZ PAS
EN MESURE DE DÉCOUVRIR UNE GAMME
DE CARACTÈRES AUSSI RICHE ET VARIÉE.

Avec une gamme de 24 Grands Crus, **Nespresso** vous offre réellement
différents profils aromatiques et diverses intensités
qui correspondront parfaitement à votre goût et votre humeur.

*Quoi d'autre ?

Club **Nespresso** : 800 80 555
www.buynespresso.com

NESPRESSO®
What else ?*

# ÉDITO

## EN COUVERTURE

Michelle Obama,
ex Première Dame
des Etats-Unis d'Amérique

# RENAÎTRE À SOI

Renaître de ses cendres tel un phoenix. Si autrefois, cette expression m'aurait paru affolante, l'expérience de la vie a plutôt confirmé l'intérêt voire la nécessité de l'aborder avec davantage d'attention et de sérénité.

En effet, l'idée de renaître de ses cendres ne me paraît plus si « effrayante », bien au contraire. Sur le chemin de la vie, le principe de renaissance est probablement aujourd'hui, l'une des choses que je chéris le plus. Car, vous conviendrez avec moi, que plus d'une fois, ce à quoi la vie nous a confrontés, nous pousse à devoir mourir un peu pour remonter la pente. Changer de route, se pardonner nos erreurs, pardonner aux autres, accepter notre soi, comprendre le sens profond de notre vie, changer d'avis et faire de nouveaux choix. Bref, repartir à zéro.

Renaitre à soi-même c'est ouvrir la porte d'infinies perspectives de paix et de victoires. C'est avoir conscience de ce qui doit mourir en soi, de ce dont on doit se défaire ou se débarrasser pour saisir ce qui nous est destiné. C'est surtout de parvenir à le faire avec le cœur léger et la certitude que ce que l'on perd n'est pas à la mesure de ce que la vie nous fera gagner.

« Starting from zero got nothing to lose », ce qu'il y a de magique dans cette phrase dont tout le sens est tant imagé qu'il ne serait pas utile de la traduire littéralement, c'est de concevoir la vie avec beaucoup d'humilité. Alors qu'avons-nous tant peur de perdre, puisque nous sommes venus ici sans rien ?!

**Paule-Marie Assandre**
Rédactrice en chef

GRUPO NOVA

CARONOVA S.A
MERAD

CASALGRANDE
PADANA
Pave your way

**CARRELAGE | MARBRE | GRANIT | TUILES**

21.24.24.24 Caronova, rue du Docteur Blanchard, Marcory Zone 4 - Abidjan

***www.caronova-sa.com***

# Sommaire

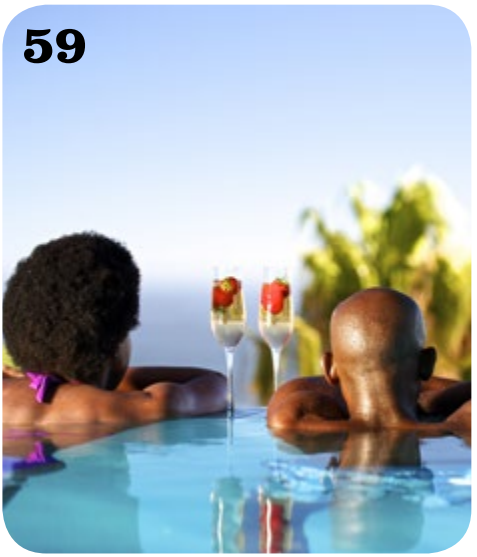
AVRIL - MAI 2017


**05 Editorial**
**09 Contenu & Contributes**
**10 Starring Côte d'Ivoire**
**11 Social :** Le Golf pour tous

**Santé**
Votre santé se trouve entre vos mains

**Nutrition**
Rien que de l"eau

**Luxe**
Îles luxueuses : des paradis privés




**Design**
Piscines de rêve

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**14 Santé :** Votre santé se trouve entre vos mains
**16 Nutrition :** Rien que de l'eau
**19 Coaching :** Face à soi-même
**21 Coaching :** Fixez-vous des objectifs
**24 Réussite :** Décide du chemin de ta réussite
**26 Technologie :** Le revers de la technologie
**29 Finance :** Investir votre argent

## LIFESTYLE

**33 Luxe :** Îles luxueuses : des paradis privés
**36 Fashion shoot :** Modern Queen
**47 Mode :** Ma mode : moi sans les mots
**50 Shopping**
**56 Beauté :** Peau Neuve
**59 Design :** Piscines de rêve
**61 Design :** Architecture et culture

**Inspiration**
Michelle Obama :
« Quand ils s'enfoncent, on s'élève »

**Dining**
Voyage Culinaire

## DÉCOUVERTES ET LOISIRS

**64 Inspiration :** Michelle Obama
« Quand ils s'enfoncent, on s'élève »
**68 Voyage :** Bostwana : le safari tel qu'il devrait être
**71 Dining :** Voyage Culinaire
**74 Gastronomie :** L'art de l'Afro Fusion
**76 What's on Côte d'Ivoire**
**78 What's on International**
**80 What's on cinema**
**88 Humour :** Quand j'étais stagiaire

Together magazine

DIRECTEUR DE PUBLICATION
**David Mc Gowan**
david@togethermedia.eu

DIRECTEUR DU DÉVELOPPEMENT
**Eric Poelemans**
eric@togethermedia.eu

DIRECTEUR COMMERCIAL
**Gabriel N'ZI**
gabriel@togethermedia.eu
+225 22 43 60 86

RÉDACTRICE EN CHEF
**Paule-Marie ASSANDRE**
paule-marie@togethermedia.eu

EDITEUR, MAQUETTE ET PAO
**VYOU Communication**

ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO :
Philippe-Olivier Shaw
Ange Servais ; Dieudonné Senato
Zak Koné ; Deh Goze
Patrick-Edooard ; Jean Goun
Mariane Bailly ; TCHIE Création

DIRECTION ARTISTIQUE
**Christelle ABO**
christelle@togethermedia.eu

IMPRESSION
**ImpriSud**

RÉGIE
**Vizion**

REMERCIEMENTS
**Palais de la Monin Bia / Pâtisserie PAUL**
**AZIMUT Création / Monsieur D**
**Zak Koné**

**Together Media Abidjan**
01 BP 6746 Abidjan 01
Tél. : 22 43 60 86
Pour les tarifs publicitaires, veuillez contacter
Together Média Abidjan

Rien dans ce magazine ne peut être reproduit en entier ou en partie sans l'autorisation écrite de l'éditeur. L'éditeur ne peut être tenu responsable des points de vue et opinions exprimés dans ce magazine par les contributeurs. Ni l'éditeur, ni le magazine n'est ni responsable et ne peut endosser le contenu des publicités publiées, ou toute erreur ou inexactitude dans le contenu.

# Starring Côte d'Ivoire

**Seun Kuti apporte sa part d'Émoi.**
Né le 11 janvier 1983, Seun Kuti est encore enfant lorsqu'il se met à l'apprentissage du piano et du saxophone. Fort de son incroyable évolution, son père, la super star Fela Kuti, le fait jouer dans son orchestre. Il rentre dans un premier temps en tant que choriste du groupe Egypt 80. Il n'a que 9 ans.

Après avoir assuré les premières parties de quelques spectacles, il prend véritablement la relève de son père, lorsque celui-ci meurt en 1997. Depuis lors, il tient le groupe où il officie comme chanteur et saxophoniste. De son vrai nom *Oluseun Anikulapo Kuti,* il a gardé en lui la substance du combat politique et social de son père en continuant de creuser encore plus dans les différentes traditions du continent. Avec Egypt 80 dont la majorité des membres est composée des compagnons de lutte de son père, le natif de Lagos a sorti 4 albums.

Après s'être produit sur toutes les scènes mondiales, c'est à Abidjan qu'il viendra partager une part de son héritage avec le public de l'Emoi Du Jazz qui se tiendra du **30 Avril au 06 Mai 2017.**

**L'art selon Dalmeida**
Artiste béninois, Charly D'Almeida est né le 3 Octobre 1968 à Cotonou. Pur autodidacte, il tire ses influences des éléments naturels et spirituels qu'offre sa terre natale. À travers ses œuvres et son talent, il nous invite à voyager dans les couleurs et les symboles de l'Afrique, et de Cotonou à Washington, l'artiste expose la trace d'un voyage imaginaire vers ce continent. Les références à sa culture se ressentent notamment à travers les matériaux qu'il embrasse et qui lui rappellent son enfance, des matières naturelles telles que le sable, les feuilles et le bois. Ses sculptures associent essentiellement deux matériaux : le métal et le vieux bois. Il travaille avec du matériel de *« récup »* (casseroles, cuillères, vieux bois etc.)

Charly d'Almeida a longtemps travaillé sur le dieu de fer Ogun (divinité vodou), qu'il représentait dans la composition de ses œuvres par le signe ou la matière. L'actualité et la politique influencent également son travail, il pointe du doigt les dérives de son gouvernement. Parfois, il apparaît dans ses peintures ou ses sculptures, des coutures, *« une façon de réparer les blessures du temps, des Hommes ou des événements ».* Par cette image symbolique, il souhaite fermer les blessures pour que les nouvelles générations puissent avancer et penser à un avenir meilleur.

Il présente *"Signes de Pouvoir"* à Abidjan du **02 Mars au 29 Avril 2017** à la galerie LouiSimone Guirandou (Avenue C16 Jean Mermoz, rue C27 près Goethe Institut, Abidjan 01 Abidjan.)
Son site : *www.charlydalmeida.com*

# Le Golf pour tous

Par **Paule-Marie Assandre**

Suite à la fermeture en Octobre 2014 de l'un des plus prestigieux parcours de golf d'Afrique, le Président Golf Club à Yamoussoukro, des passionnés de sport, s'engagent dans sa rénovation et sa réouverture pour sauver ce beau patrimoine.

Leur vision est de vulgariser le golf en Côte d'Ivoire qui est un sport initialement réservé à l'élite, afin de briser les barrières socio-économiques, mais aussi de lutter contre le chômage en Afrique, en contribuant à l'insertion socio-professionnelle dans la spécialité du golf. Il s'agit, par le développement d'actions sociales pour les communautés, d'une action citoyenne à travers le sport qui contribue en un outil d'éducation et de valorisation des talents de la jeunesse et donc, en une véritable opportunité pour eux. Plus concrètement, le projet Golf Pour Tous est une académie pour les jeunes de 5 à 16 ans, baptisée « Golf Academy Team STL » qui sillonne les écoles publiques des quartiers défavorisés et de l'intérieur de la Côte d'Ivoire. Aller directement vers la population pour leur faire découvrir le golf afin d'initier gratuitement, les enfants à cette nouvelle discipline, inspirer et habiliter les jeunes à réaliser leur rêve, constituent le leitmotiv de ce projet.

L'un des objectifs est de trouver en eux, de futurs champions et de faire de la Côte d'Ivoire, le centre de formation ouest-africain « European Professional Golf Association ».

Le golf est un sport qui favorise l'ouverture d'esprit, la discipline, la concentration ainsi que le partage de valeurs positives telles que le respect de l'autre et la protection de l'environnement. L'une des valeurs principales de l'académie est le principe de la parité garçon / fille. Sa méthode d'apprentissage permet aux enfants de rencontrer des golfeurs professionnels, pour partager leur passion et transmettre la culture de l'excellence qui caractérise le golf, propager le potentiel autant au niveau national qu'au-delà des frontières. Pour se faire, il faut investir dans la jeunesse et les former, trouver des talents, les encadrer et assurer leur éducation.

Pour y parvenir, il faut rechercher des sponsors afin de trouver du financement pour aboutir à une efficacité concrète. Par exemple, le programme sport-étude permet de soutenir la scolarité des enfants par la distribution de fournitures et de kits sportifs.

**“ L'UN DES OBJECTIFS EST DE TROUVER EN EUX, DE FUTURS CHAMPIONS ”**

À cet effet, une campagne lancée en Suède par un golfeur professionnel, a permis de récolter du matériel pour l'expansion des activités.

Pour le développement du projet Golf Pour Tous, chaque acte de solidarité et quelconque contribution est déterminant pour faire accroître les possibilités d'avenir à offrir à cette jeunesse enthousiaste et déterminée. La considération adressée à chaque enfant à travers cette expérience spéciale, fait naître un souffle plein d'espérance et réaffirme leur confiance en soi.

À ce jour, 7000 enfants ont déjà été initiés pour 48 sélectionnés. C'est une première pour certains enfants qui quittent leur village pour la première fois. Et suite à ce programme enrichissant, il est évident que pour ces enfants, dorénavant rien ne sera jamais plus pareil. C'est le rêve qui est directement venu jusqu'à eux.

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

*Ce n'est pas votre discipline, votre force ou votre désir, ce n'est pas non plus votre motivation qui garantit la réussite. Ce dont vous avez besoin, c'est votre pouvoir de concentration*

# Votre santé se trouve entre vos mains

**Tom Meyers,** (Coach anti-stress du corps et de l'esprit) dit que le pouvoir de changer notre vie se trouve entre nos mains.

Le stress est un facteur constant de la vie moderne. Avec l'augmentation de la demande au travail, les défis sociaux et personnels, les listes interminables de choses à faire, les pressions et les contraintes du temps, les facteurs stressants ont poussé les mécanismes de maintenance de l'équilibre de notre corps, au-delà du point critique de l'autorégulation.

En d'autres termes, la vie moderne nous rend malade du fait du stress. La détresse est l'incapacité d'une personne à faire face à une situation lorsque les processus d'adaptation psycho-neurophysiologiques ne réussissent pas à retourner à une homéostasie dynamique (allostase).

Le stress chronique conduit à des changements structurels et fonctionnels dans votre cerveau, accélère le processus de vieillissement de votre ADN et conduit à l'anxiété, à la dépression et à plusieurs autres troubles psychiatriques en plus des douleurs ordinaires causées par le stress, notamment les douleurs au cou, à l'épaule et les problèmes digestifs et cardiovasculaires.

Comme un voleur dans la nuit, le stress dérobe votre santé et votre bien-être. La bonne nouvelle, c'est que votre santé se trouve entre vos mains. Vous avez tout ce qui est nécessaire pour vous aider à réguler votre stress, et à prendre soin de votre santé.

Au niveau biologique, le stress intervient lorsque la branche sympathique du système nerveux autonome est actionnée pour vous préparer au combat ou à la fuite tandis que, la branche parasympathique est bloquée. Ce mécanisme binaire marche / arrêt, était bien adapté aux défis physiques majeurs auxquels nos ancêtres préhistoriques faisaient face mais, n'est pas adapté aux défis de la vie moderne. Malheureusement, notre système biologique n'a pas encore eu le temps d'évoluer véritablement, ainsi le stress peut être décrit comme le conflit existant entre la biologie et la culture.

Le blocage de votre système nerveux parasympathique signifie que vos capacités de relaxation, de récupération, de régénération et de digestion sont étouffées. Le stress chronique ou la (sur)charge sympathique provoque un blocage constant de tous les processus requis pour la manifestation de la santé et de la guérison.

Il n'existe qu'une seule solution : commencer à adopter le comportement qui active le système nerveux parasympathique. Non, cela ne fera pas disparaître tous les maux, mais cela vous permettra d'améliorer votre santé, votre bien-être et d'être plus résistant afin d'être heureux.

La santé se trouve entre vos mains, alors si vous y accordez de l'importance, donnez-lui un coup de main. Comment ? Étant donné que vous êtes unique, il est difficile de répondre à cette question et elle ne peut être généralisée.

Mais réfléchissez à ce dont votre corps a besoin pour se relaxer, récupérer et se régénérer. Des fois, c'est simplement le fait de ne rien faire et de ne pas se sentir coupable pour cela.

Cependant, ne combinez pas cela à un film d'horreur qui vous pousserait vers le bord de votre siège. Réfléchissez et analysez toutes ces choses que vous dites vouloir faire pour améliorer votre santé et que vous ne faites pas. Quelles sont les choses qui vous contrarient mais que vous continuez à faire uniquement pour plaire aux autres ? Quel est votre état d'esprit ? Nous devons tous travailler, et changer de boulot n'est pas toujours une option, mais comment pouvez-vous améliorer la situation présente ?

Sur quel aspect de votre vie sociale, personnelle ou professionnelle n'avez-vous pas de contrôle ? Comment pouvez-vous avoir plus de contrôle sur cette situation ? Tout cela constitue des éléments importants à observer pour savoir si le stress ne s'est pas glissé dans votre peau. Il est vrai, cela prend du temps, et vous pourriez avoir besoin d'aide pour y arriver.

Toutefois, avant de commencer l'introspection, commencez un exercice de respiration trois fois par jour pendant trois minutes avec un cycle de 10 secondes. La respiration, que vous y croyiez ou pas, est le meilleur régulateur de stress qui soit en votre pouvoir. Sur *www.tommeyers.be,* vous pouvez télécharger une copie gratuite de « Reaset : The return of Ease » qui vous offre des informations sur comment respirer afin de vous libérer du stress. Vous y trouverez aussi un mp3 gratuit pour vous aider à y arriver sans stress.

Vous pouvez écouter la chronique 'Health Matters' sur *www.radiox.eu* pour de plus amples astuces sur les idées qui améliorent la santé.

# Rien que de l'eau

L'instructeur Personnel **Patti Bruns** à Aspria Royal La Rasante, dit que vous ne pouvez jamais en avoir assez de la vieille $H_2O$ !
Par **Patti Bruns**

**L'eau avant tout !**
Tout d'abord, j'aimerais partager quelques faits. L'eau est le nutriment le plus essentiel de notre alimentation quotidienne. Deux tiers de notre masse corporelle totale est composée d'eau, et l'eau est essentielle pour le bon fonctionnement de tous les organes vitaux de notre corps.

L'eau, c'est la vie. Des années de recherches sur l'hydratation ont permis de comprendre que, même un niveau de déshydratation moyen, peut affecter notre performance physique et émotionnelle. Les sens de la vue et de l'ouïe sont les premiers à souffrir de la

# “ L’EAU, C’EST LA VIE ”

déshydratation. En ce qui concerne le fonctionnement des muscles, 70% de ces organes sont composés d’eau et lorsque vous êtes déshydratés, le corps fait circuler l’eau dans votre organisme afin de vous permettre de faire des mouvements. Si vous ne consommez pas d’eau, vos muscles ne tarderont pas à souffrir de crampes, qui vous empêcheront de bouger. De nombreux athlètes ont rapporté que des courses entières ont été ruinées car ils n’avaient pas prêté, assez tôt et suffisamment, attention à leurs besoins d’hydratation.

**Voici quelques stratégies qui devraient vous permettre de satisfaire d’avance vos besoins quotidiens en eau :**

- Les hommes doivent consommer 3,5 litres d’eau par jour et les femmes moins de 3 litres d’eau par jour.
- L’eau devrait constituer la moitié de votre consommation quotidienne de liquide. Les jus purs, le lait, les soupes, les thés non caféinés, les fruits juteux et les légumes apportent également de l’hydratation.
- Buvez de l’eau tout le long de la journée et anticipez votre soif. Au moment où vous sentez la soif, vous êtes déjà sur le point d’être déshydraté. Si cela arrive, buvez un grand verre d’eau et évitez la caféine pour le reste de la journée.
- Deux heures avant de vous entraîner, buvez 750 ml d’eau et rajoutez 250 ml, 30 minutes avant de commencer.
- Buvez tout le long de l’entraînement et remplacez les liquides lorsque cela finit.
- Les boissons de sport sont une option pour les exercices qui durent plus de 60 minutes. Ces boissons contiennent d’importants glucides pour l’endurance mais ont une forte teneur en calories. .

**Les autres boissons**

Le café, le thé, les boissons gazeuses et l’alcool font partie des autres boissons qui impactent négativement notre niveau d’hydratation. Ne vous en faites pas, je ne vous demanderai pas de tout arrêter ! Vous pouvez consommer ces boissons avec modération, à condition que vous compensiez la perte de liquide avec de l’eau fraîche. Environ 90% des adultes boivent une forme de boisson caféinée par jour. Pour certains, il s’agit d’un expresso le matin, pour d’autres les boissons caféinées sont toujours à portée de main.

Les recherches ont confirmé que la caféine a un effet diurétique doux, stimulant la production d’urine à partir des reins. Lorsqu’elle est consommée en faible quantité, la seule consommation de caféine n’induira pas de déshydratation. Vous vous demandez ce qu’est une consommation modérée ?

- Deux boissons caféinées par jour devraient suffire pour satisfaire votre besoin en remontant, sans affecter votre hydratation.
- L’usage excessif de la caféine peut cependant avoir des effets adverses tels que la nervosité, des maux de ventre, l’irritabilité et l’insomnie.
- Éviter les boissons caféinées dans l’après-midi cela devrait vous permettre d’éviter la déshydratation à la fin de la journée.

Un verre de vin ou une bouteille de bière est une manière assez intéressante de se relaxer en fin de journée. Toutefois, en plus d’être un puissant diurétique, l’alcool ne joue aucun rôle dans la reconstitution des muscles de l’homme. L’alcool ne fait pas bon ménage avec le sport, et le fait d’arrêter de consommer de l’alcool, contribuera à une meilleure santé et augmentera le bénéfice d’un bon entraînement. Vous devez faire attention à votre consommation d’alcool, en ce qu’elle a un impact négatif sur l’hydratation et peut interférer avec la bonne consommation des vitamines et des minéraux dans votre corps. En plus, l’alcool est rempli de calories vides

que votre corps métabolise comme de la graisse. Lorsque vous avez une envie de boire, souvenez-vous de ce qui suit :

- Faites correspondre votre consommation d'alcool avec votre consommation d'eau. Vous pouvez boire de façon occasionnelle lorsque vous êtes entre amis.
- Apprenez à connaître vos limites et respectez-les.
- N'allez pas à l'entraînement lorsque vous avez consommé de l'alcool, vous serez déshydraté et votre temps de réaction sera réduit.
- À l'entraînement après une bonne soirée, buvez au moins 1,5 litres d'eau avant de commencer et allez-y doucement !

L'hydratation est importante pour péter la grande forme chaque jour. En faisant juste un peu attention à vos besoins quotidiens en eau, vous serez prêts à tirer le meilleur. Un petit cadeau, je vous offre en bonus quelques recettes pour agrémenter votre prochain verre d'eau.

**L'eau à la menthe et au gingembre**
Un morceau de gingembre de 1-10 cm, découpez en morceaux de 1/2 cm 3 brins de menthes fraîches, 2 litres d'eau minérale fraîche, écrasez le gingembre et la menthe. Placez la pâte dans une carafe et ajoutez-y de l'eau. Laissez réfrigérer pendant une heure, et mettez-y un peu de glace. Renversez le reste dans une bouteille d'eau propre.

**L'eau à la menthe et à l'ananas**
¼ d'ananas pelé et découpé en triangles, 8-10 feuilles de menthe, 2 litres d'eau minérale fraîche. Placez l'ananas et la menthe dans une carafe et renversez-y l'eau. Laissez réfrigérer pendant environ 3 heures, ajoutez-y de la glace. Renversez le reste dans une bouteille d'eau propre.

*patti.p2b@gmail.com*

# Face à soi-même

Les magazines, les livres, les ateliers et les thérapies abondent de messages invitant à « vivre le rêve ». Mais qu'en est-il si l'on ne sait pas comment s'y prendre ? Notre auteur se propose de vous aider.
Par **Paul Morris**

**Qu'est ce que votre vie ?**
Les cinq réponses à la question suivante sont probablement les réponses les plus importantes que vous auriez à donner de toute votre vie. Prêtez-y attention. Attendez un moment calme pour vous poser cette question et y répondre. Là voici. Ecrivez trois problèmes de votre vie que vous aimeriez résoudre. Puis écrivez trois conséquences si vous ne parvenez pas à résoudre ces problèmes.

Ces réponses peuvent changer votre vie de manière radicale. Tant que vous n'affronterez pas ces questions, vous ne ferez qu'exister, vous ne vivrez pas.

**Prise de conscience, Acceptation, Action**
Pour changer nos vies de manière significative, nous devons passer par un processus à trois étapes. D'abord, nous devons prendre conscience de nos problèmes et difficultés et par la suite les accepter. Beaucoup de personnes échouent à cette étape. Elles savent qu'il y a une difficulté dans leur mariage et même que c'est fini mais ne l'acceptent pas et vivent ainsi dans une douleur silencieuse.

Pouvez-vous effectivement affronter ces conséquences ? Lorsque vous acceptez votre vie comme elle est réellement, vos forces et faiblesses, alors vous serez en mesure de poser des actions. Les actions que vous poserez transformeront votre vie et vous conduiront à mener la vie de vos rêves. La clé pour vivre vos rêves se trouve dans l'action.

**Le méritez-vous ?**
Si vous ne vous estimez pas digne de les mériter, vous finirez par saboter toutes les bonnes choses qui se présenteront à vous. Vous vous trouverez des excuses pour retarder votre bonheur. Une personne qui vit son rêve a une estime indestructible de sa personne. Son estime de soi ne dépend pas des autres, en particulier de l'attention du sexe opposé. Leur estime de soi s'auto-génère.

Par le passé, l'estime de soi des femmes et des hommes était différente. L'estime de soi des femmes était ornementale tandis que celle des hommes était instrumentale. Les choses ont considérablement évolué et désormais on retrouve un mélange des deux formes d'estime chez les deux sexes. Les femmes veulent être vues comme étant instrumentales tout en étant ornementales à l'instar des hommes. Vous devriez accroitre votre estime de vous-même, ce qui permettra d'élever vos standards relatifs, non seulement, à ce que vous pourrez accepter ou rejeter dans votre vie, mais aussi à la qualité de votre vie.

**Conseil de Monsieur tout le monde**
Il ne saurait exister une seule personne qui n'ait dans sa vie un "Conseil de Monsieur tout le monde". Le plus souvent, cela empêche de révéler sa propre excellence humaine à cause de ce que « toute le monde dira ». Je demande souvent à mes clients, de déceler ceux qui siègent dans ce comité dans la plupart des cas, nous passons une motion de censure et démettons ceux qui y siègent. Il arrive souvent que mes clients désignent des personnes extraordinaires au Ministère de Monsieur-tout-le-Monde. C'est Madonna qui a leur vie sociale en charge, **Anthony Robins** est un ministre sans portefeuille, **Dr Phil** est en charge de la famille, **Richard Branson** est en charge des sentiments de peur et d'entêtement, les différentes combinaisons sont illimitées. Que serait votre vie s'ils siégeaient dans le comité d'organisation ?

**Quel est votre concept de vous-même ?**
Qui êtes-vous? Savez-vous réellement où vous allez? Si vous ne savez pas, alors tout chemin vous y conduira. Il y a plus de raisons pour les individus d'avoir un énoncé de mission qu'une entreprise. Quelle est votre mission ? Qu'êtes-vous venu faire ici ? Écrivez un paragraphe sur ce sur quoi porte votre vie et son sens. Qu'attendez-vous ? Allez le réaliser !

Écrivez cinq problèmes de votre vie que vous aimeriez résoudre.

# Fixez-vous des objectifs !

**Monica Schettino**
nous suggère de jeter notre liste
de résolutions de nouvelle année.

Comme à chaque début d'année, vous allez probablement dresser une liste de résolutions pour la nouvelle année. Comme chaque année, vous allez probablement inclure les mêmes résolutions que l'année précédente : abandonner la cigarette, perdre quelques kilos, pratiquer régulièrement du sport, restaurer votre équilibre travail/vie…Mais pourquoi n'arrivons-nous pas à respecter ces résolutions de nouvelle année ?

La réponse est toute simple, c'est parce que notre cerveau a peur du changement. Ces nouvelles habitudes que vous voulez adopter demandent beaucoup trop d'efforts. Votre cerveau fait tout ce qu'il peut faire pour résister, sans que vous vous en rendiez compte.

Devrions-nous pour autant abandonner notre désir de changement ? Sûrement pas non !

Coaching

Transformez vos vœux en actions, et vous parviendrez à transformer vos résolutions de nouvelle année en des changements durables… Voici quelques astuces pour y arriver.

**Une seule résolution à la fois**
Qu'elle est longue cette liste ! Que d'ambitions ! D'abord, nous devons accepter qu'il importe de nous concentrer sur une seule chose à la fois, une seule résolution à la fois, et cela pour deux raisons :

**1. Pour minimiser les efforts.**
Chaque bonne résolution, chaque bonne habitude que vous voulez adopter demande des efforts car celle-ci implique un changement. En minimisant les efforts, le subconscient travaille pour réduire la résistance que notre cerveau oppose à l'effort.

**2. Pour rester concentré.**
Malheureusement nous ne pouvons pas nous concentrer sur plusieurs choses à la fois. Pouvez-vous écrire un e-mail à un collègue pendant que vous êtes au téléphone avec un fournisseur ? Vous n'exécuterez aucune de ces deux tâches comme il se doit. C'est ce qui arrive lorsque vous essayez de mettre en œuvre toutes vos résolutions de nouvelle année en même temps. Vous ne réussirez pas, vous serez découragés et finirez par abandonner.

**Leo Babauta,** bloggeur des habitudes Zen disait : « Ce n'est pas votre discipline, votre force ou votre désir, ce n'est pas non plus votre motivation qui garantit la réussite de vos objectifs. Ce dont vous avez besoin, c'est votre pouvoir de concentration ».

**Soyez réalistes**
Il est inutile de décider de s'exercer chaque jour, alors que votre vie professionnelle et familiale est déjà surchargée. Fixez-vous des objectifs réalistes : une ou deux fois par semaine, c'est aussi un changement positif.

**Engagez-vous dans une routine**
Choisissez les jours de la semaine pour aller à la gym et notez cela dans un carnet. Bientôt, cela fera partie de votre planification, et ce ne sera plus uniquement des intentions.

Lorsque cela devient une routine et que vous commencez à obtenir des résultats, vous allez découvrir que cette activité est devenue une habitude, un rituel qui vous apporte du bien-être.

**Récompensez-vous**
Une fois que votre nouvelle habitude fait désormais partie de votre vie, donnez-vous une petite récompense pour vous féliciter de la performance que vous venez de réaliser.

**Recommencez le processus**
N'attendez pas le 1er Janvier suivant pour recommencer le processus si vous avez plusieurs autres "mauvaises" habitudes dont vous souhaiteriez vous débarrasser. Profitez de l'énergie générée par votre succès et engagez-vous pour un nouveau défis. Vous pourriez par exemple améliorer votre alimentation. Vous avez besoin d'un seul objectif réaliste que vous pourriez suivre jusqu'à ce que cela fasse partie de vos habitudes. Par exemple, vous pouvez décider de ne plus sauter le petit-déjeuner, ou d'éviter les plats industriels en les remplaçant petit-a-petit par des plats simples, faits maison .

**" NOTRE CERVEAU DÉTESTE LE CHANGEMENT "**

Vous n'avez plus d'excuses pour échouer dans la réalisation de vos résolutions de nouvelle année !

# ROBERT T. KIYOSAKI

## LIVRE DISPONIBLE EN MAGASIN

C.C CAP SUD - C.C. CAP NORD

# Décide du chemin de ta réussite

Notre chroniqueur vous fournit dans cet article, des conseils qui vont changer votre vie.

Ces derniers mois ont été très intéressants quoique très mouvementés, c'est le moins qu'on puisse dire. J'ai planifié mon mariage en l'espace de cinq mois seulement (au moment où vous lirez ce texte, je serai mariée à mon partenaire avec qui je suis depuis cinq ans) en plus des préparatifs de mon retour, programmé au Royaume-Uni.

Lorsque je regarde ma vie avant le mariage, je me rends compte que j'ai pu acquérir une grande expérience, me permettant de tenir dans ma vie de femme mariée. Ce que j'ai décidé de partager avec vous aujourd'hui, c'est comment prendre de bonnes et solides décisions qui vous permettront de réaliser presque tout ce que vous voulez dans votre vie.

**Décisions, Décisions**
Je suis sûre que vous vous souvenez de certaines décisions que vous avez prises par le passé, et qui ne sont pas allées plus loin que les mots prononcés de votre bouche. De l'autre côté, il y a d'autres décisions que vous avez suivies avec diligence et qui se sont soldées par un succès. Alors comment pouvez-vous transformer toutes les décisions potentielles pour changer votre vie et vous conduire à votre destination ? Voici quelques astuces pour vous y aider :

**Tout réside dans votre force de décision.**
Une phrase prononcée à la légère " je vais abandonner la cigarette et consacrer plus de temps à la gym " ne sera probablement pas suffisante pour améliorer votre santé. Lorsque vous prenez la décision d'améliorer votre vie de quelque manière que ce soit, cette décision doit provenir d'un endroit de force, de pouvoir et d'engagement intérieur.

**" LORSQUE VOUS PRENEZ UNE DÉCISION, L'UNIVERS MÊME SE MET EN MOUVEMENT POUR LA RÉALISER "**

**Quelle est votre raison ?**
Cette question revêt une importance particulière, alors prenez votre temps pour y répondre. Plus vous avez des raisons de le faire, plus grand sera votre besoin de le réaliser. Plus grand le besoin de le réaliser, plus vous resterez concentré jusqu'à sa réalisation. Comme l'inventeur célèbre **Thomas Edison** le disait : « beaucoup de personnes qui ont échoué dans la vie, sont des gens qui ignoraient qu'ils étaient si proches du but lorsqu'ils ont abandonné ».

**Ayez un plan d'action.**
Si votre décision est d'atteindre votre poids idéal, vous devez avoir un plan alimentaire, un régime d'exercice et le plus important, vous devez vous instruire sur le sujet. Continuer sur la lancée est la partie la plus difficile de la décision, il est facile de tomber au premier obstacle, mais lorsque vous avez un plan d'action qui prévoit ce que vous feriez si vous tombez, c'est toujours plus facile de retomber sur vos pieds et de continuer à avancer.

**Croyez que vous pouvez y arriver et vous verrez des opportunités partout.**
Lorsque vous croyez en vous-même et en votre capacité à respecter vos décisions, vous serez surpris de la porte qui pourrait soudainement s'ouvrir. Cela va de pair avec une attitude optimiste, plutôt que de voir votre verre toujours à moitié vide

**Souvenez-vous : la loi de l'attraction est toujours en action.**
La loi de l'attraction est, depuis un moment, connue et comprise par un grand nombre de personnes comme une loi fondamentale de l'univers. En clair, vous attirez les personnes, les lieux, les circonstances et les évènements dans votre vie, en fonction de ce sur quoi vous focalisez votre attention, vos sentiments et vos pensées. Si vous focalisez votre attention sur le manque dans votre vie, vous savez quoi, vous allez en effet, faire face à beaucoup plus de manque. Si votre verre est à moitié plein, votre vie sera plus pleine.

Comme le grand poète américain **Ralph Waldo Emerson** le disait : « lorsque vous prenez une décision, l'univers même se met en mouvement pour la réaliser ». Tout ce dont vous avez besoin, se trouve autour de vous, les personnes, les lieux, les circonstances et les évènements. Lorsque vous prenez des décisions solides pour aller où vous voulez être, vous ouvrez votre esprit à toute possibilité et vous devenez réceptifs à cela, ce qui conduira finalement à votre réussite.

# Le revers de la technologie

**Kimberly Lovato** est une écrivaine freelance et auteure, ancienne résidente de Bruxelles, basée à San Francisco.

La dernière fois, lors du petit-déjeuner, mon mari et moi discutions de l'anniversaire de notre neveu qui approchait.

« Il y a si longtemps que nous l'avons vu », dis-je. « Il doit être grand maintenant. » Mon mari me regarda étrangement et rétorqua, « mais nous l'avons vu l'été dernier ».

Après avoir gratté nos têtes quelque peu et analysé les dates antérieures, nous en avons déduit qu'effectivement, nous avions vu notre neveu. Il riait, et jouait au football dans le salon avec le maillot de son équipe favorite, c'était sur Skype.

Twitter, Instagram, email, Tumblr, YouTube, Vine, LinkedIn, cette longue liste d'outils de communication fait partie du monde dans lequel nous vivons. Comme la plupart d'entre nous, j'ai été témoin de nouvelles naissances, de cérémonies de remise de diplômes, de mariages, de vacances, de toilettage d'animaux, de placage alimentaire, d'encrage de tatouage, tout livré devant mon écran image après image ; chaque évènement donnant la fausse illusion que je fais partie des vies qui défilent devant moi.

**" QU'IL DOIT CHERCHER DES CHOSES QUE LA PROSE PEUT FAIRE MAIS QU'AUCUN IPHONE NE PEUT FAIRE MIEUX "**

Jusqu'à ce que je réalise, tout comme mon mari, que je ne faisais partie d'aucun de ces évènements. J'y étais juste connectée. Ne vous méprenez pas. J'adore ces méthodes merveilleuses et efficaces grâces auxquelles les gens peuvent garder le contact tant sur le plan personnel que professionnel. Je compte sur ces outils. Que ce soit le fait de garder le contact avec les enfants qui sont rentrés à l'Université, d'avoir un entretien d'embauche à distance, des journalistes qui relaient les informations d'un bout à l'autre du monde et la banque en ligne, la technologie a rendu la vie plus facile pour la plupart d'entre nous et nous permet de garder les relations alors que, sans ces outils, ces relations auraient pu être oubliées (pas toujours mauvais).

Cependant avec une planète plus que jamais connectée, n'y a-t-il pas un coût ? Ces outils ont certes simplifié nos vies, mais ils ont tout aussi élevé nos niveaux d'anxiété et nous ont éloigné des personnes même avec qui nous voulions rester connectés. Ces outils nous permettent de travailler pendant de longues heures « se présenter au travail » pendant que nous sommes en vacances par exemple, qui n'a jamais envoyé un message d'anniversaire rapide sur Facebook en lieu et place de prendre le temps pour envoyer une carte postale comme nous le faisions au bon vieux temps ?

J'ai lu un article récent qui cite une étude de l'Université de Cambridge, portant sur l'effet des technologies de la communication sur nos relations. La conclusion : la technologie peut impacter nos relations autant négativement que positivement.

Eh bien, en effet, une nuance subtile a toutefois permis de révéler quelque chose d'intéressant. L'ensemble des participants a répondu que les technologies de la communication telles que Skype, le courrier électronique et Facebook ont permis d'améliorer les relations avec les amis et connaissances éloignés, cependant ont des impacts négatifs sur les relations avec les personnes plus proches à la maison, plus précisément, avec la famille immédiate.

**Pourquoi ?**

Pour faire court, c'est parce que les ordinateurs, les téléphones, les tablettes et tous leurs accessoires sont devenus des membres à part entière de nos familles. Ils font nos opérations bancaires et nos courses ; ils nous fournissent nos divertissements et notre musique ; ils gèrent nos calendriers et nos anniversaires. Et tout comme les membres de la famille, ils luttent pour avoir notre attention, en nous tirant des autres choses plus importantes.

Cela me fît penser à nouveau à la table du petit déjeuner. C'est le point de la communication de notre maison, et c'est là que nous discutons de tout y compris de nos plans pour le weekend, des rendez-vous chez le docteur, et plus récemment des notes de ma fille adolescente. Nous sommes parvenus à la conclusion que les mauvaises notes obtenues par notre fille, s'expliquent par le fait qu'elle recevait plus de 80 messages chaque nuit et pour se faire, nous devrions lui retirer son téléphone au cours de la semaine de classe. Ses notes se sont progressivement améliorées et à la fin du trimestre nous lui avons proposé de reprendre son téléphone.

À notre grande surprise, et je crois à sa grande surprise, elle n'en voulait plus. "J'arrive à étudier beaucoup mieux sans le téléphone," dit-elle.

Une leçon apprise ? Voici une victoire de papa et maman dans le ministère parental. Bien entendu, il n'existe pas une solution unique, et chaque relation est différente. La réalité est que la technologie a encore de beaux jours, ce qui est une bonne chose, je crois. Cependant, notre manière de l'utiliser devrait évoluer aussi rapidement que les outils qui font leur apparition chaque jour sur nos ordinateurs.

Le très célèbre écrivain de voyage et auteur **Pico Lyer** affirmait dans une interview récente « qu'il doit chercher des choses que la prose peut faire mais qu'aucun Iphone ne peut faire mieux ».

« Il s'agit en particulier de la mémoire, de la réflexion et des moments de silence entre les choses ».

Je pense qu'il y a une explication. Les outils de communication sont formidables pour les objets auxquels ils sont destinés, pour rester en contact, partager les informations, effectuer des recherches, soumettre des travaux, vérifier des soldes bancaires etc. Mais lorsqu'il s'agit de bâtir des relations, il n'existe pas d'alternative à la présence physique.

Pour créer des souvenirs, pour réfléchir, pour étudier le silence entre les choses, l'on a besoin de se déconnecter et de connecter son côté humain, c'est-à-dire le côté qui partage un verre de champagne au mariage d'un ami ; celui qui prend le nouveau bébé dans ses mains ; celui qui joue au ballon avec son neveu qu'il n'a pas vu depuis des années.

*www.kimberleylovato.com*

# Investir votre argent

**Dave Deruytter** analyse les différentes options en matière d'investissement

Investir dans vos études et par la suite, dans votre carrière et dans les affaires, est une très bonne option pour réussir dans la vie. Vous n'avez pas nécessairement besoin d'un diplôme académique pour être un bon investisseur, ou pour avoir du succès dans les affaires. Choisir spécialement d'agir de manière individuelle, n'est pas aisé lorsqu'il s'agit d'investir.

Lorsque des chercheurs ont comparé les résultats de choix, effectués par des experts à partir d'une liste d'actions en bourse, aux résultats obtenus par des chimpanzés jetant des fléchettes sur la même liste d'investissement collée à un tableau, les experts n'ont pas fait mieux que les chimpanzés. C'est l'une des raisons de la réussite des fonds communs de placement qui s'investissent dans un ensemble d'actions ou d'obligations individuelles.

Il est largement admis que les entrepreneurs produisent trois quarts de la richesse mondiale. Les gens comme **Mark Zuckerberg,** qui ont

commencé en tant qu'étudiant, avec un petit réseau de communication locale à l'université pour aboutir en l'espace de quelques années à la société de réseau social Facebook, dont la valeur est estimée à plusieurs milliers de milliards de dollars, n'est qu'un exemple récent.

Réussir dans les affaires, demande des initiatives, de la persévérance, de la vitesse, de l'action, de l'énergie et un bon cerveau, mais ce n'est pas une science de la vitesse. Comme **Jack Welsh de GE** le disait, le secret c'est de s'entourer de personnes plus intelligentes que soi-même.

L'histoire du père riche et de ses trois fils convient lorsqu'il s'agit d'investisseurs. Il remet à chaque enfant, une grosse somme d'argent afin que ceux-ci lui démontrent au bout de quelque temps, qu'ils sont prêts à affronter la vie. L'un des enfants enterre l'argent afin de pouvoir le remettre à son père sans courir le risque de se le faire voler.

**" LES EXPERTS N'ONT PAS FAIT MIEUX QUE LES CHIMPANZES "**

Le deuxième dépose tout l'argent à la banque afin de réaliser des intérêts. Le dernier l'investit dans une affaire afin de fructifier l'investissement. Souvent le dernier frère récolte plus de bénéfices que les deux autres, s'il ne prend pas trop de risques et se fait entourer de partenaires capables. Le père était particulièrement fier de son dernier fils et en colère contre le premier fils qui n'a fait que cacher l'argent.

Essentiellement, il y a bien plus dans la vie qu'investir de l'argent. Vous devez d'abord utiliser vos revenus pour subvenir à vos besoins, à ceux de votre famille et des personnes qui vous sont chères. Avec le reste, vous pourrez réaliser des projets : bâtir une maison, commencer une affaire… Eventuellement s'il en reste, vous pouvez envisager de l'investir.

Lorsque vous envisagez d'investir, la théorie du portefeuille d'investissement est un bon début. Cette théorie dit que, plus vous diversifiez vos investissements entre les différentes classes d'actifs, plus votre retour sur investissement sera grand avec un faible risque, au moins à long terme. Ensuite, il est important de savoir qui vous êtes en tant qu'investisseur. Que savez-vous de l'investissement ? Quelle est votre expérience en matière d'investissement ?

Troisièmement, quel est votre horizon prévisionnel ? Aurez-vous besoin de cet argent dans un futur proche ou pouvez-vous le laisser en investissement pendant plusieurs autres années ? Les banquiers et les conseillers financiers ont l'obligation de vérifier votre profil d'investisseur mais doivent aussi écouter votre horizon prévisionnel, avant de vous suggérer des investissements. Ainsi vous serez catégorisés comme investisseur sécurisé, modéré, équilibré, dynamique ou agressif.

Cela peut en général, se traduire par des actifs à risque de 0%, 25%, 50%, 75% ou 100% dans votre portefeuille total d'investissement. Par exemple, les actions des entreprises cotées en bourse sont des actifs à risque. Les actifs à faible risque ou sans risque sont les comptes d'épargnes ou les obligations gouvernementales à court terme. Si vous êtes un entrepreneur, vous investirez souvent votre argent dans votre propre entreprise, et cela est très logique.
Cependant en procédant ainsi, vous concentrez 100% de vos investissements dans un seul actif et cela n'est généralement pas facile à promouvoir, à moins que votre entreprise ne soit cotée en bourse.

Pour revenir sur l'exemple de **Mark Zuckerberg,** lorsque Facebook fut coté en bourse, et qu'il investit par la suite l'argent de cette cotation dans des actifs autres que Facebook, il diversifie ses investissements. Il augmente ainsi le potentiel de retour sur investissement de son portefeuille tout en réduisant son risque, au moins à long terme.

Tout cela n'est vrai que s'il n'y a pas de choc majeur dans le système financier. La plupart d'entre vous, vous vous souvenez de la grande crise économique et financière de 2007-2008 qui traine depuis lors d'une manière ou d'une autre. **Nassim Taleb** a écrit sa théorie du « Black Swan » autour de cette période pour avertir de l'imminence de ces chocs qui apparaissent occasionnels, mais qui changent souvent les normes sur les marchés financiers. Au cours de ces périodes, toutes les classes d'investissement à travers le monde baissent ensemble, sans offrir d'échappatoire en dehors de la possession d'espèces ou d'or.

**“ IL Y A PLUS DE CHOSE DANS LA VIE QU'INVESTIR DE L'ARGENT ”**

S'il y a une chose à proscrire en tant qu'investisseur privé, c'est d'emprunter de l'argent pour l'investir en bourse dans l'espoir de réaliser un plus grand retour que l'intérêt à payer à la banque. Cela doit être considéré au même titre que parier sur sa maison, et cela ne devrait pas être fait.

Attention, votre profil d'investisseur change avec le temps. Il est important de le vérifier régulièrement, de façon annuelle par exemple, et d'adapter vos investissements en fonction.

Un bon exemple est l'investissement de votre pension. À l'âge de 35 ans vous avez tout le temps pour que votre argent augmente. A l'âge de 60 ans, votre délai aura dramatiquement changé, puisqu'au bout de cinq années, vous voudriez vivre des actifs de vos pensions, ce qui implique que vous optiez pour une approche plus prudente en matière d'investissement dans votre portefeuille de pension qu'à un plus jeune âge.

Dernier conseil : si un investissement semble trop avantageux pour être vrai, a un rendement plus élevé que les investissements similaires sur le marché, vous trouverez soit des conditions particulièrement rigides dans les documents du produit, ou quelqu'un est tout simplement sur le point de voler votre argent.

Confiez la gestion de votre argent à des entités bien connues, respectées et cherchez comment vendre facilement le produit financier et retirer votre argent.

En conclusion, lorsque vous pensez à un investissement, d'abord prenez soin de votre niveau de vie et de vos projets. S'il vous reste encore de l'argent, c'est cet argent que vous devez investir dans un portefeuille diversifié en règle avec votre profil d'investisseur en tenant compte de votre horizon prévisionnel avant d'en avoir besoin. C'est seulement après cela que vous devez veiller à optimiser vos impôts le cas échéant.

N'empruntez pas pour investir, éloignez-vous des affaires qui sont trop belles pour être vraies, et choisissez un gestionnaire connu et digne de confiance pour votre argent.

Enfin, comparez le coût des produits financiers similaires et vérifiez la facilité avec laquelle vous pourriez vendre le produit et retirer votre argent.

# LIFESTYLE

*L'architecture et la culture vont de pair*

# Iles luxueuses : des paradis privés

Ces différents domaines vous offrent toute la splendeur d'une vie sur une véritable île. Par **Paul Morris**

**Shelter Island**
Le domaine paradisiaque de Shelter Island s'étend sur une superficie de 24 ares de terre. Perché sur une fondation de granites solides, le domaine est situé à proximité du lac Flathead. À ce jour, il s'agit de la propriété privée la plus exclusive du Montana, en plus de s'étendre sur plus de trente mille pieds carrés. Avec environ huit mille pieds étendus à travers un paysage de rêve en bordure de lac, le domaine est aussi proche du célèbre Glacier National Park.

**Prix : 55 millions d'Euros (36 milliards de F CFA)**

**Necker Island**
Necker Island est une île d'une superficie de 74 ares (300,000 $m^2$), située dans les îles vierges britanniques juste au nord de Virgin Gorda. L'île appartient entièrement à **Richard Branson,** Président de Virgin Group et fait partie des propriétés de luxe de Virgin Limited Edition.

L'île entière fonctionne comme un site et peut accueillir 28 personnes. Il a acheté cette île à l'âge de 28 ans, seulement six ans après avoir créé Virgin Group. Au bout de trois années et avec environ US$10 millions, il a réussi à transformer cette île en un lieu de retraite privé. Un jour, après avoir gravi la montagne, frappé par la superbe vue et la faune, Branson décida d'acheter cette île de rêve. Selon ses propres termes : « Necker Island est chez moi, et ma cachette préférée. Je vous invite à explorer, vous-même, cette île paradisiaque et idyllique et vous laisser inspirer par sa beauté. J'espère pouvoir le partager, un de ces jours, avec vous. »

**Pas en vente en ce moment**

**Peninsula of Punta Guiones**
est située dans la Péninsule de Punta Guiones à Nicoya, Guanacaste, Costa Rica. Cette île luxueuse s'étend sur une plage au sable blanc, avec une voie d'accès unique, conférant ainsi une intimité totale à la propriété et disposant de l'une des rares plages au sable rose du monde avec une splendide chute d'eau.

Cet oasis est composé de piscines naturelles dans l'océan, protégé par le Récif de Corail où des pélicans, des hérons et toutes sortes d'oiseaux marins s'y promènent chaque jour. C'est l'endroit idéal si vous cherchez des réveils et des couchers de soleil avec de superbes vues sur l'Océan Pacifique.

**Prix: 18 millions d'Euros (12 milliards de F CFA)**

**Darby Island**
Cette île luxueuse est très spéciale, située dans l'une des plus belles parties des Bahamas, elle dispose de plages au sable blanc et offre une surface pouvant permettre la création de pistes d'atterrissage.
Elle dispose de tous les éléments de base pour son développement. Elle est située à proximité de stations balnéaires très connues et de pistes d'atterrissage.

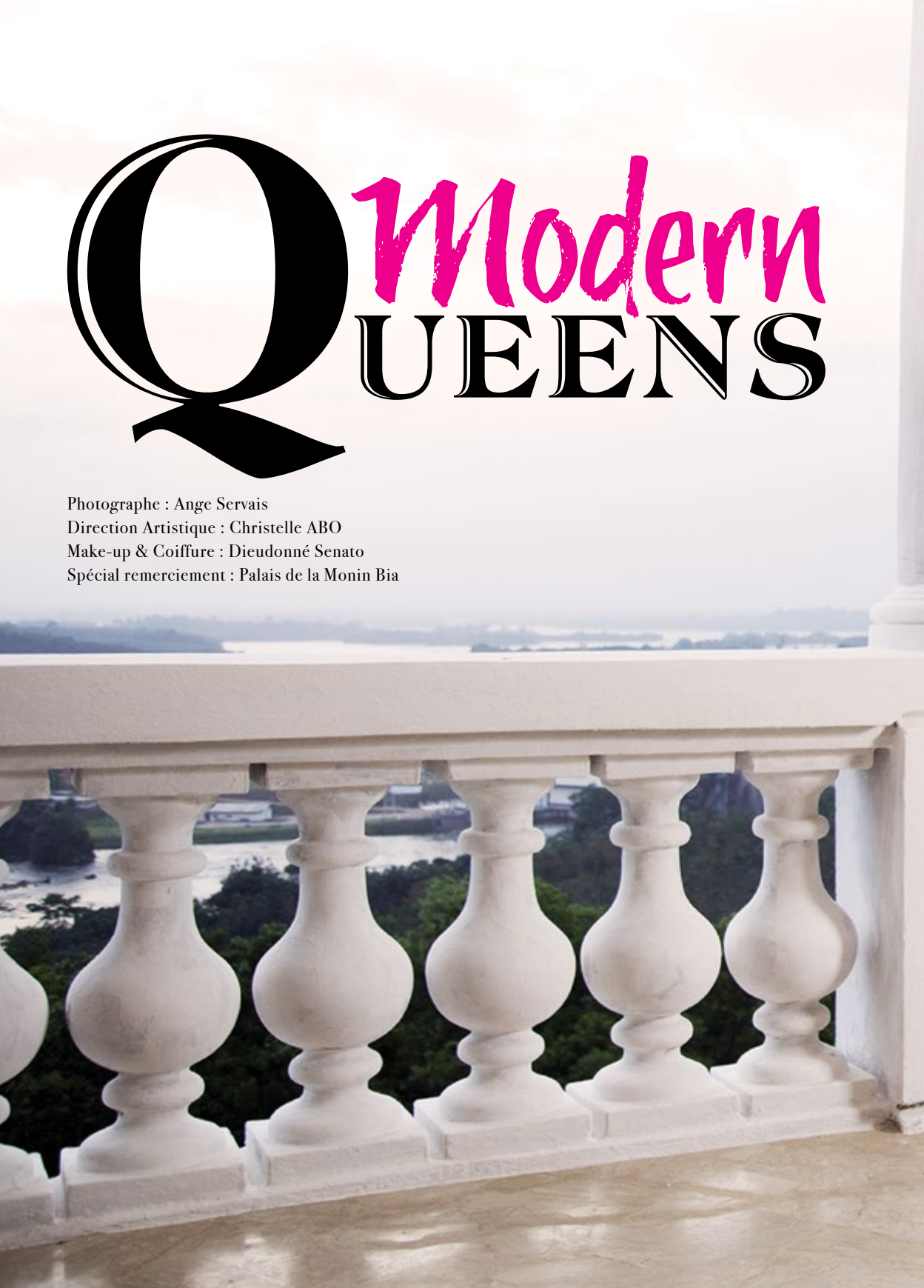
**Prix: 36 millions d'Euros (24 milliards de F CFA**)

**Rangyai Island**
Située à trente-cinq minutes de Phuket, Thaïlande, Rangyai Island bénéficie d'environ cent dix ares de terres. Cette belle île dispose de plages blanches et de forêts tropicales abondantes.
Il s'agit de la plus grande péninsule disponible dans toute la zone. Cette île particulière offre de l'eau courante, un signal mobile et un moteur pour tout besoin en électricité.

**Prix : 146 millions d'Euros (96 milliards de F CFA)**

# Modern QUEENS

Photographe : Ange Servais
Direction Artistique : Christelle ABO
Make-up & Coiffure : Dieudonné Senato
Spécial remerciement : Palais de la Monin Bia



Combinaison : PELEBE by Zak Koné

Combinaison : PELEBE by Zak Koné
Boucles d'oreilles : MAKEDA

Robe : PELEBE by Zak Koné
Boucles d'oreilles : MAKEDA

Robes : PELEBE by Zak Koné
Boucles d'oreilles : MAKEDA
Sac : MAKEDA

Accessoires cheveux : MAKEDA
Boucles d'oreilles & Bracelets : MAKEDA

Top & Short : PELEBE by Zak Koné
Collier : MAKEDA
Spécial remerciement : Pâtisserie PAUL

Robe & Combinaison : PELEBE by Zak Koné
Boucles d'oreilles & Collier : MAKEDA
Accessoires cheveux : MAKEDA

Combinaison : PELEBE by Zak Koné
Collier & Accessoires cheveux : MAKEDA

Guess Prima
21 35 40 33

Guess Cap Sud
21 35 01 43

@guessabidjan
guess_abidjan

# Ma mode : Moi, sans les mots

Par **Deh Goze**

La mode vestimentaire désigne la manière de se vêtir, conformément au goût d'une époque dans une région donnée. C'est un phénomène impliquant le collectif via la société, le regard qu'elle renvoie, les codes qu'elle impose et le goût individuel. Il va sans dire que la mode est donc un langage.

Ainsi, le pantalon rose que j'ai mis ce matin dira pour certains : je suis de super bonne humeur ; pour d'autres : je veux me faire remarquer alors que pour moi, il est un moyen de me donner du courage pour aborder une journée pleine de défis.

Mode

Avant de devenir un inconditionnel de la mode, il est important de se demander si ce que nous portons, parle de nous et parle bien de nous. Alors que jusque-là, nous nous habillons au gré des tendances, de plus en plus, le vêtement est un moyen d'expression de notre créativité, de notre rigueur mais aussi de notre timidité ou de notre manque de confiance.

Désormais, vous ferez donc attention aux codes couleur, aux formes et à la symétrie des vêtements que vous portez. Pour ma part, il n'y a aucune restriction quelle que soit votre morphologie. Que vous soyez en X (sablier), en H (rectangle), O, V, A , 8 pour les femmes ou encore ectomorphe, mésomorphe, endomorphe pour les hommes, il y aura toujours une jupe, un pantalon, un chemisier ou un costume qui saura vous mettre en valeur. La véritable difficulté se situe au niveau des choix de couleurs ou de matières mais surtout de l'environnement dans lequel vous êtes et de l'endroit où vous allez.

Malheureusement, vous ne pourrez pas mettre une jupe courte et jaune pour votre entretien dans un cabinet d'avocats, par contre elle vous irait très bien si vous postulez dans une agence de communication, il faudra également oublier le pantalon rouge et la veste rose si vous vous rendez à une présentation de condoléances messieurs.

En définitive, il en ressort qu'il est opportun de connaitre les codes de l'environnement social dans lequel nous évoluons et la sensibilité de la communauté à laquelle vous vous présentez. N'oubliez pas que vos vêtements parlent pour vous, de vous mais surtout avant vous.

Bien évidement vous aurez des fois très envie de mettre un de vos vieux jeans, ce qui peut s'avérer être un pur délice, parce que rappelez-vous la mode est à votre service et non l'inverse. Alors prêt à parler sans les mots ; à vos marques ! prêts ! Portez !

Electronique

Téléphones & tablettes

Boutique coquine

AFRIKDISCOUNT
WWW.AFRIKDISCOUNT.COM
N° 1 de la satisfaction client

Beauté & bien-être

Electromenager

Shopping & Mode

## Nos partenaires

MTN · orange · NAKA · YALERRI · MANIX · SAMSUNG · RR · FORCA DECO · bewell connect · Néozine · DELTA OPTIQUE · KAME

HUAWEI · TOTAL · InterFrais · nanawax · SOCIAM · ASUS

*et bien d'autres ...*

## *Commandez facilement sur internet*

**RAPIDITÉ**
Livraison -24H

**QUALITÉ**
Supérieure

**ORIGINALITÉ**
100% Garantie

AFRIKDISCOUNTCI · (+225) 22 01 62 21 · AFRIKDISCOUNTCI

www.afrikdiscount.com

# Shopping pour lui

Veste, **ERMENEGILDO ZEGNA** / Pantalon, **HACKETT LONDON** / Chaussure, **SANTONI,** Ceinture et Chemise, **EMMANUELLE KHANN.**

Veste, Ceinture et Chemise, **EMMANUELLE KHANN** / Pantalon, **HACKETT LONDON** / Chaussure, **SANTONI.**

## MONSIEUR D

Centre commercial PLAYCE - Marcory

+225 03 00 53 53 / 22 00 46 08 - monsieurd.abidjan@gmail.com

Monsieur D  MonsieurD225  Monsieurd.abj

www.monsieur-d.net

# Shopping pour elle

Robe et Escarpins, **Boutique MAWUS'SE** / Bijoux, **PICHULIK** (www.babasan.co) / Pochette oversize, **Boutique LE COMPTOIR DES ARTISANS**

Jeans, **D&G** / Escarpins, **Boutique MAWUS'SE** / Top Bleu manche Longue, **ATELIER PASSERINI** / Sac en Bandoulière, **Boutique LE COMPTOIR DES ARTISANS** / Bijoux, **PICHULIK** (www.babasan.co)

Adapté par Vyou

Nikaule®

FREE TO BE DIFFERENT

NIKAULE LA MAISON NIKAULE

Beauté

# Peau Neuve

Par **Paule-Marie Assandre**

De prime abord, lorsque l'on parle de beauté, on pense systématiquement à tout ce qui a trait à l'apparence et tout ce qui est directement visible à l'oeil nu. Le physique reste la première chose que l'on remarque chez une personne. Et, même si l'on dit communément que la beauté se trouve dans les yeux de celui qui regarde, finalement, notre regard est influencé par de nombreux standards.

Ainsi, bien que maîtriser à la perfection le tracé de sourcil soit très « valorisant », cela ne peut complètement répondre à l'idée de ce que représente la beauté dans toute son essence. Pour s'y rapprocher davantage, il faudrait d'abord chercher à développer une relation beauté qui soit à la fois unique, personnalisée et fidèle à soi-même, de manière à répondre à ce dont on a spécifiquement besoin. Non pas pour plaire aux autres mais pour être en phase avec soi-même.

Au-delà de l'apparence, la beauté c'est aussi une question d'équilibre, de respect de soi et surtout de bien-être. C'est cet amour de soi qui nous pousse à vouloir prendre soin de ce que la nature nous a offert. Alors, plutôt que

de parler du fond de teint dernière génération ou de la célèbre poudre effet bonne mine et de toutes ces techniques miracles de transformation et d'embellissement immédiat, il serait intéressant de repartir plutôt à la base des choses. Aller à la rencontre de ce que la nature a mis généreusement entre nos mains pour nous redonner jour après jour de l'éclat. Bien entendu, cela exige autant de bienveillance, de concession que de patience car, si l'on choisit de se reconnecter avec une version plus nature de sa beauté, il est certain que le processus sera plus long que l'application d'un baume illuminateur 2 en 1 en kit. Pour se renouveler, il faut accepter de respecter le cycle naturel de son corps, de sa peau ou même de ses cheveux.

Pour aborder ma beauté autrement, une seule idée m'était venue à l'esprit : avoir une peau neuve. Le rêve d'une peau de bébé sans imperfections, douce et ferme à la fois. Une peau qui, avec ou sans maquillage, scintille. D'ailleurs, qui n'en rêverait pas ? Pour se faire, j'avais envie de me saisir de tout ce que la nature avait créé de sain et d'efficace pour y parvenir. De plus, hormis l'objectif peau de rêve, j'avais envie de changer mes habitudes pour rendre, avec la simplicité et la générosité qui caractérise le naturel, un hommage à ma beauté.

C'est donc tout naturellement que je me suis laissée tenter par une nouvelle expérience : la gamme **Peau Neuve** de chez **NATURE ET TRADITIONS,** composée d'un savon à la spiruline et d'un baume à base de spiruline, **[1]d'akpi**, d'huile de chanvre et de beurre de cacao. Les noms des composants me paraissaient rassurants, puisque familiers à ma culture africaine et davantage à la découverte de leurs propriétés. De plus, j'ai eu la chance d'en échanger quelques mots avec la fondatrice de la marque. Les savons saponifiés à froid, dont c'est le cas pour le savon Peau Neuve, conservent les propriétés de leurs ingrédients, contiennent naturellement de la glycérine et sont donc hydratants. Quant au baume, c'est un mélange riche en antioxydant, bêta carotène, oméga 3 et oméga 6, qui améliore la qualité de la peau en la raffermissant, en améliorant son élasticité et en renforçant son hydratation. Il ralentit aussi son vieillissement prématuré. Il s'applique sur tout le corps après un bain chaud sur une peau légèrement humide. C'est un pur plaisir de l'appliquer, car léger et très confortable. Et c'est aussi un moment privilégié pour prendre soin de soi.

Enfin, pour boucler la boucle en beauté et surtout en efficacité, mon favori : **Le Baume Raffermissant** à l'akpi et aux huiles essentielles, qui améliore la texture de la peau et la raffermit. Voilà donc une recette 100% naturelle, qui cible avec précision les besoins et qui y répond tout en douceur. La nature regorge de remèdes aux pouvoirs exceptionnels qui n'attendent que nous. Nul ne sert d'aller chercher trop loin ce qui se trouve déjà tout près. Alors, je vous invite à vous laisser tenter à votre tour, par une expérience beauté qui vous rapproche davantage de vous-même.

**[1]Akpi :** L'akpi est une amande issue d'un arbre fruitier, le djansang. Elle est présente dans la cuisine en Côte d'Ivoire mais également au Cameroun. Elle est broyée ou pilée avant d'être intégrée aux préparations à chaud.

# LAITS CORPS
## Hydratants & Unifiants

AMARYS®

*Amarys est une marque conçue par le laboratoire pharmaceutique Dermopharm. Elle est dédiée aux peaux noires, mates et métissées et propose des solutions aux problèmes cutanés.*

*Composés d'extraits végétaux naturels, les laits corps Amarys ont pour fonction d'unifier et hydrater la peau. Ainsi que de traiter les imperfections cutanées. Pour une peau éclatante, uniforme et lumineuse.*

***Produits Dermo-Cosmétiques disponibles en pharmacie***

DERMO PHARM
Laboratoire Pharmaceutique

*www.dermopharm-ci.com*

# Piscines de rêve

Par **Paule-Marie Assandre**

De façon commune, il n'est pas automatique pour tous d'être sensible au fait que, l'aménagement extérieur exige autant d'attention et d'habileté que celui d'intérieur.

Généralement, on lui accorde un temps pour tondre la pelouse et arroser les plantes. Et, cela se résume dans la plupart des cas, essentiellement à cette vision que l'on a de ce que devrait être un jardin.

Pourtant, l'embellissement d'un extérieur va bien au-delà. En effet, l'équilibre à créer entre le minéral, l'aquatique et le végétal nécessite une véritable maîtrise de ce que l'on appelle l'oeuvre paysagiste. Pour imaginer ce type d'aménagement, l'architecte transforme l'extérieur pour lui donner davantage de valeur et de cachet. L'objectif est de créer l'exceptionnel tout en préservant le patrimoine naturel. Pour se faire, la noblesse des matériaux utilisés, la maîtrise des volumes et la pureté des lignes sont des critères fondamentaux.

Et si pour créer le parfait équilibre, on ajoute à cela une piscine, notre extérieur devient ce lieu rare et agréable à vivre, qui nous entraîne presque naturellement plus souvent hors de nos intérieurs pour profiter de la chance que nous avons de vivre au soleil. En tout cas, en ces temps de grandes chaleurs, qui ne rêverait pas si les moyens le permettent, de posséder une belle piscine chez soi ?

Ainsi, si dans la conscience collective, avoir une piscine chez soi représente un luxe hors

de portée, il est toujours possible de trouver un moyen plus « abordable » de plonger dans le rêve. Quoi qu'il en soit, en ce qui concerne la création, la rénovation ou le relooking de piscine, il faut rester vigilant sur les choix que nous faisons, non seulement pour obtenir un résultat précis mais surtout, un produit de qualité durable dans le temps. C'est un investissement bien trop important pour s'y prendre avec amateurisme.

Enfin, il est important de savoir également qu'il existe différents types de piscine, chacune avec des caractéristiques bien spécifiques, nous l'explique **Azimut Créations** qui crée des piscines en Côte d'Ivoire depuis 2014. Des piscines à débordements, de type miroir, avec escaliers immergés, jacuzzi surélevé et débordant, spa intégré, des bassins circulaires avec enrochements, à bulles avec mur d'eau. Bref, un large éventail de possibilités qui fait de chaque piscine un projet unique et entièrement personnalisé.

La première étape dans un projet de création de piscine, c'est de rêver.

La deuxième, c'est bien évidemment de trouver celui qui pourrait concrétiser avec brio le fruit de notre imagination. Puis enfin, c'est de se jeter à l'eau.

Facebook : Azimut Créations

# Architecture et Culture

Par **Paule-Marie Assandre**

Design

L'architecture est un métier noble qui a cette particularité d'épouser, autant la précision cartésienne, que l'intuition artistique. Cette capacité à bâtir un projet de vie avec une grande créativité et un sens exceptionnel et assidu de la rigueur. En tant que jeune femme africaine et fille d'architecte, la question que je me suis posée, en rentrant dans ma chère ville natale Abidjan, c'est de savoir où et comment lire la culture dans les projets architecturaux de la Côte d'Ivoire car, si le MADE IN AFRICA commence à prendre tout son sens dans la mode ou encore la gastronomie africaine, je me pose la question de savoir ce qu'il en est quand il s'agit d'architecture.

Et comme je ne crois pas au hasard, c'est au détour d'un coffee shop que j'ai fait la rencontre d'une jeune femme architecte avec qui j'ai eu le privilège d'échanger. Passionnée d'art depuis l'enfance et de cursus scolaire scientifique, si elle a finalement été menée vers ce métier, c'est définitivement parce qu'elle a été attirée par l'alliance entre la technique et la sensibilité comme elle-même le décrit « C'est un métier où je peux être créative, où je peux m'exprimer en réalisant quelque chose de concret ». La formation a une importance capitale dans la façon d'aborder ce métier.

Formée à l'école spéciale d'architecture de Paris, elle explique qu'au-dela de la maitrise technique des matériaux et de la structure, le cursus est très axé sur la sensibilité personnelle « C'est avant tout, un travail psychologique, un sujet identique peut donner lieu à de multiples interprétations ».

Décrit par ces trois mots : imagination, rigueur et pluridisciplinarité, **H. Ruzibiza** insiste sur le fait que les études d'architecture permettent, grâce aux nombreux outils qu'elles apportent, de développer son écriture et ses propres aspirations. C'est justement en cela, qu'exercer le métier d'architecte en Afrique, devrait définitivement être un moyen de valoriser les richesses de ce beau continent.

Elle nous fait remarquer que même si l'on constate depuis ces dix dernières années, une quête d'identité et une prise de conscience par les Africains eux-mêmes de l'évolution de leurs villes, le rôle de créer du lien social par l'aménagement d'un cadre de vie, propre à leurs habitudes, est menacé par ce paradoxe culturel entre mondialisation suivant l'expansion occidentale, et culture locale.

Ainsi, si l'on veut parler d'architecture Made in Africa, il faudrait, nous dit-elle, « véritablement s'imprégner du contexte, de la culture et du mode de vie de l'habitant, bien entendu en y apportant une amélioration mais sans pour cela déformer les principes inhérents. À cela, il faut impérativement penser développement durable dans le choix des matériaux, l'orientation des bâtiments et l'économie d'énergie ».

Mais si des matériaux comme le bois, le bambou, le béton brut et le métal, sont très intéressants pour la réalisation des projets, ils sont la plupart du temps très peu, voire très mal exploités, par manque de savoir faire local.

Il faut encore, la plupart du temps, faire appel à une expertise étrangère « L'architecte à Abidjan, n'a donc pas tout ce qu'il lui faut pour s'exprimer et révéler tout le potentiel local », ce qui est particulièrement frustrant nous confie-t-elle.

Selon **H. Ruzibiza,** il faudrait plus que jamais, en plein dans cette ère de développement durable, créer des laboratoires de recherche et d'expérimentation de matériaux locaux.

L'architecture et la culture vont de pair. Si l'Afrique veut cultiver la différence et la particularité qui la caractérise, elle devrait se réapproprier la vision qu'elle a de la construction de ses villes. Afin que, lorsqu'elle choisit de lui apporter la touche de modernité avec laquelle elle est en phase, elle n'abandonne pas les couleurs identitaires de sa propre histoire.

# DÉCOUVERTES ET LOISIRS

*Au-delà de sa faune abondante, le Botswana offre des vues à vous couper le souffle et une incroyable diversité, allant du désert du Kalahari à la forêt de Mopani de Chobe en plus des étendues d'eau du Delta de l'Okavango*

# Michelle Obama : « Quand ils s'enfoncent, on s'élève »

**Catherine Feore** examine les raisons pour lesquelles Michelle Obama réussi à éveiller l'intérêt d'un grand nombre de personnes

Elle est belle, pleine d'assurance, énergique, élégante avec un style vestimentaire inégalé, et mariée au 44e président des États-Unis d'Amérique. Mais ce qui caractérise singulièrement Michelle Obama, c'est son intelligence et sa sagesse, en plus du don de prononcer un excellent discours. Elle incarne les paroles de la chanson de Nina Simone, jeune, douée et noire.

Michelle LaVaughn Robinson a grandi dans le sud de Chicago, Illinois, dans un quartier relativement pauvre de « la ville du vent », habité en grande partie par les noirs. Son père travaillait dans une usine de production d'eau, tandis que sa mère était une femme au foyer, et secrétaire par la suite. Ses deux parents accordaient une grande importance à l'acquisition d'une bonne éducation, au travail acharné et à l'épargne. Cette compréhension des luttes quotidiennes des familles ordinaires, transparaît dans tous les discours de Michelle Obama. Elle sait qu'il est parfois difficile de joindre les deux bouts, que les familles sont

souvent confrontées à des choix difficiles et que, parfois, le pire des obstacles peut être de placer une modeste attente en l'avenir.

Après l'admission de son frère aîné à l'université de Princeton, l'une des plus prestigieuses universités des Etats Unis faisant partie de la **« [1]Ivy League »**, Michelle Obama a décidé d'y soumettre une demande d'admission. Elle se rappelle des paroles de sa conseillère d'orientation du lycée, lui disant de ne pas « viser trop haut ». Sa réponse était de redoubler d'efforts dans les études ; Cela vous donne un aperçu de sa détermination inébranlable.

Michelle Obama remonte l'origine des ses ancêtres au Ghana et à l'esclavage. Dans un discours prononcé durant la campagne présidentielle, elle a réfuté l'allégation de Trump selon laquelle il pourrait « Redonner à l'Amérique sa grandeur » : « je me réveille tous les matins dans une maison qui a été construite par des esclaves et je regarde mes filles : deux jeunes femmes noires, belles et intelligentes, jouant avec leurs chiens sur la pelouse de la maison blanche. Et à cause de Hillary Clinton, mes filles et tous nos fils et filles considèrent maintenant qu'il est naturel pour une femme de devenir Présidente des États-Unis d'Amérique. Alors, ne permettez jamais à quiconque de vous dire que ce pays n'est pas grand, que nous avons besoin de lui redonner une quelconque grandeur, parce qu'en ce moment même c'est le plus grand pays au monde. »

## “ MONTREZ L'EXEMPLE AVEC DE L'ESPOIR ET N'AYEZ CRAINTE ”

Diplômée avec les honneurs, elle a continué ses études à la Harvard Law School. En tant qu'avocate, elle a formé un stagiaire, un certain Barack Obama, et on connaît la suite de l'histoire.

**Avoir confiance en soi**

L'importance d'avoir confiance en soi a été l'une de ses principales motivations. L'un de ses derniers discours en tant que Première

# “ NOUS LES EXHORTONS À IGNORER CEUX QUI METTENT EN CAUSE LA CITOYENNETÉ OU LA FOI DE LEUR PÈRE ”

Dame était d'annoncer le gagnant du **« [2]School Counselor of the Year»** qu'elle a mis en place dans le cadre de sa campagne Reach Higher (Aller plus haut) en 2014. Lors de cet événement, elle a dit : « je veux que nos jeunes sachent qu'ils ont de l'importance, qu'ils font partie des USA, alors n'ayez pas peur. Vous m'entendez ? Jeunes gens, n'ayez pas peur. Soyez concentrés, déterminés, et pleins d'espoir. Montrez l'exemple avec de l'espoir et n'ayez crainte. »

L'objectif de la campagne était de donner une bonne image de l'Education supérieure et de changer le débat autour de ce que signifie avoir du succès et comment l'atteindre, en ses propos : « Honnêtement, si nous passons notre temps à faire l'éloge des athlètes professionnels ou des artistes chanteurs ou des célébrités d'Hollywood, si c'est seulement ces exploits que nous célébrons, alors pourquoi pensons-nous que nos enfants considéreraient l'université comme une priorité ? »

Dans le cadre de la campagne, Michelle Obama a lancé Better Make Room sur les réseaux sociaux pour soutenir les jeunes et leur donner l'inspiration dont ils ont besoin pour achever l'enseignement supérieur. La campagne Let's Move est axée sur la santé publique et essaie de façon spécifique de mettre fin à l'épidémie de diabète et d'obésité dont souffre l'Amérique, à travers une alimentation saine et la pratique de l'exercice physique. Elle est également fière de l'engagement de son mari, qui a fait de l'administration « Obama » le plus gros investisseur dans l'enseignement supérieur depuis les années 50.

Michelle Obama a travaillé avec le Président Obama sur le projet Let Girls Learn (LGL). LGL est une initiative à l'endroit des jeunes filles adolescentes pour les encourager à poursuivre leurs études, notamment dans les pays où il y a des conflits et des crises. Elle s'est rendue au Libéria et au Maroc pour annoncer de nouveaux engagements pris concernant l'initiative Let Girls Learn. Elle a déclaré : « il y a des filles partout dans le monde qui ont soif d'apprendre et qui prennent des risques extraordinaires juste pour avoir une chance de réaliser leur plein potentiel. J'ai voulu en faire ma mission pour les aider à acquérir l'éducation qu'elles méritent. »

**Madame la Présidente ?**

Michelle Obama est une personnalité populaire. Elle s'est résolument engagée au service de l'administration publique et pour avoir été à la Maison Blanche pendant huit ans, elle s'y connaît bien. Cela sous-entend-t-il une carrière politique et une éventuelle candidature aux élections présidentielles ?

Dans son livre, *The Audacity of Hope,* Barack Obama a écrit : « si j'avais à l'affronter pour la présidence, je sais qu'elle me battrait sans trop d'efforts. Heureusement pour moi, Michelle ne s'engagera jamais dans la politique. »

Lorsqu'elle fut interrogée par Oprah Winfrey à la question de savoir si elle se présenterait aux élections, elle a répondu par un non catégorique, ajoutant qu'elle n'était pas une personne timide et que si elle était intéressée, elle aurait répondu par l'affirmatif. Si elle ne manque aucune occasion de dire que ce fut un grand honneur pour elle d'avoir été Première Dame, elle est également consciente des sacrifices que cela implique ; elle mène une vie essentiellement privée et pense que ses filles ont également droit à une vie privée.

Elle peut se retirer de la fonction publique, mais il serait presque impossible pour elle de s'exclure du rôle prééminent qu'elle joue en tant que personnage public. Après des vacances bien méritées, les Obama ont déjà commencé à travailler pour la mise en place de la Fondation Obama, qui viendra en appui à des projets dans le monde entier par la promotion de la bonne citoyenneté au XXIième siècle.

**Nous sommes une famille**

Dans la vie à la Maison Blanche, pleine de turbulence, Michelle Obama a toujours mis sa famille en priorité. Dans l'un de ses discours particulièrement émouvant au cours de la campagne présidentielle, lorsque son mari et tout le travail de son administration faisaient l'objet de critiques intenses, elle se souvient comment ses deux courageuses petites filles, qui ont grandi et sont devenues de jeunes femmes pleines d'assurance, ont passé leur premier jour d'école : « je n'oublierai jamais ce matin d'hiver lorsque je regardais nos filles, seulement âgées de sept et dix ans, dans ces 4x4 noirs avec tous ces hommes armés. Et j'ai vu leur petit visage appuyé contre la fenêtre, et la seule chose qui me venait à l'esprit était, « qu'avons-nous fait ? »

« Barack et moi pensons tous les jours à guider nos filles et les protéger de cette vie inhabituelle sous les projecteurs. Nous les exhortons à ignorer ceux qui remettent en cause, la citoyenneté ou la foi de leur père. Nous insistons sur le fait que les propos haineux qu'elles entendent à la télévision, émanant de personnalités publiques, ne représentent pas le véritable esprit de ce pays. Nous leur expliquons que lorsque quelqu'un est cruel, ou agit comme un tyran, il ne faut pas se rabaisser à son niveau, non, notre devise est « quand ils s'enfoncent, on s'élève ».

**Postface - Melania**

Ayez une pensée pour Melania Trump, qui a la tâche peu enviable de suivre les traces de Michelle Obama. Comme elle l'a affirmé dans le discours qu'elle a « emprunté » à Michelle : « la seule limite à votre réussite, est la force de vos rêves et votre volonté de travailler dur pour y parvenir. » Elle devra travailler dur, et même très dur.

[1]**Ivy League :** L'Ivy League est un groupe de huit universités privées du Nord-Est des États-Unis. Elles sont parmi les universités les plus anciennes du pays (sept ont été fondées par les Britanniques avant l'indépendance) et les plus prestigieuses du pays.

[2]**School Counselor of the Year :** Concours récompensant les meilleurs conseillers scolaires sur toute l'étendue du territoire Américain.

# Botswana : Le Safari tel qu'il devrait être

**Simon Leysen** vous amène au cœur de la vie sauvage au Botswana avec tout ce qu'il y a de plus luxe. De **Paul Morris.**

En Kiswahili, le terme Safari veut dire voyage. Cependant pour la plupart d'entre nous, il signifie quelque chose de complètement différent. On s'imagine des plaines s'étendant à perte de vue, une faune abondante, des félins guettant leurs proies et des promenades en Land Rover décapotable. Malheureusement, cette idée romantique du Safari n'est plus vraie dans la majeure partie de l'Afrique à cause du braconnage et du tourisme de masse.

**Botswana, la belle**
Cependant, un pays se démarque. Avec 40% de son territoire constitué de parcs nationaux où la chasse est strictement interdite, le Botswana est l'une des destinations rêvées en matière de faune. Grand comme la France, mais avec une population estimée à seulement 2 millions d'habitants, au Botswana vous avez encore la possibilité d'être au contact de la vraie nature. Au-delà de sa faune abondante, le Botswana offre des vues à vous couper le souffle et une incroyable diversité, allant du désert du Kalahari à la forêt de Mopani de Chobe en plus des étendues d'eau du Delta de l'Okavango.

**Wilderness safaris**
Le Botswana a choisi l'option d'un tourisme qualitatif avec un nombre réduit de touristes, mais d'une valeur inégalable, ce qui fait de ce pays la destination idéale pour le voyageur exigeant, une société s'est véritablement approprié ce concept : Wilderness Safaris.

Créé il y a 30 ans par deux voyageurs à bord d'un vieux Land Rover qui aimaient parcourir la brousse, Wilderness offre à ce jour plusieurs camps fournis en tentes de luxe dans les endroits les plus incroyables que vous puissiez imaginer. Chacun de ces camps est unique et offre une dizaine de tentes très luxueuses dressées au cœur même de la nature et situées à bonne distance les unes des autres.

Wilderness Safaris est un écosystème touristique inégalable. Elle met à la disposition de ses clients un ensemble de camps somptueux et dispose de sa propre flotte d'Avions Cessna pour les conduire à destination. Malgré les défis logistiques liés à un endroit comme le Delta, tout fonctionne comme une horloge.

**Vraiment retiré**
La plupart des lodges ne sont accessibles qu'en petits avions. Tout le long de votre parcours, vous ne verrez qu'une nature vierge, jusqu'à quelques minutes de l'atterrissage où votre 4X4 privé vous attend (après s'être assuré que la piste est dégagée afin de ne pas percuter un oryx ou un éléphant).

Après une courte distance en voiture à partir de la piste d'atterrissage, vous serez accueillis de façon chaleureuse par le personnel avant de vous installer pour des visites en voiture,

des safaris à pied ou des tours en bateau, selon le site. La plupart des touristes qui visitent le Botswana, viennent pour ces activités : le pays offre l'une des meilleures vues, sinon la meilleure vue en matière de faune en Afrique.

C'est encore le Safari comme au bon vieux temps. Il n'y existe pas de ferme animalière, ni de murs, ni d'enclos. Seulement la nature telle qu'elle est donnée de voir. Cela veut dire aussi que vous auriez peut-être à parcourir de la distance avant d'apercevoir un léopard, mais cela fait partie du plaisir. Les guides ont une parfaite connaissance des lieux et peuvent faire sortir les lions ou les chiens sauvages en suivant les empreintes les plus dissimulées. Le Safari prend tout son sens lorsqu'on ne sait pas exactement quel animal l'on va rencontrer. La plupart des camps de Wilderness sont situés sur des concessions privées : de très larges superficies avec une faune abondante et diversifiée au cœur desquelles se trouvent quelques camps dotés de tentes. Dans cette nature, vous aurez des girafes, des buffles, des lions, des éléphants et des antilopes pour voisins. Être logé à ces endroits, c'est aussi permettre aux véhicules de Safari de délaisser les routes afin de faire sortir les animaux, ce qui fait toute la différence.

Soyez préparés à vous réveiller tôt le matin, car les animaux sont plus actifs au lever du soleil. Vous serez de retour au camp autour de 10h30, et après un brunch copieux et une sieste, vous apprécierez une promenade en voiture dans la soirée généralement suivie d'une boisson adaptée au temps (du gin rouge & du tonique) dégusté dans un endroit épique. Le Safari au Botswana est réellement unique et Wilderness s'est évertué à combiner l'aventure des temps anciens avec le confort et le luxe.

**Où aller ?**
Il y a plusieurs endroits fabuleux, cependant ce qui fait du Botswana une destination véritablement spéciale, c'est le Delta de l'Okavango (quoiqu'il ne soit pas techniquement un Delta, mais la « plaine fluviale d'Okavango » n'a pas son égale). Cet habitat exceptionnel est créé par l'eau du fleuve Okavango qui se déverse dans un bassin créé par la vallée du grand rift. L'écoulement lent de l'eau permet à la faune de se nourrir toute l'année, ce qui fait de cet endroit un espace magique lorsque le niveau des eaux est élevé. En plus du Delta, la zone de Chobe Savuti est merveilleuse, et le Kalahari est l'un de mes endroits de rêve en Afrique.

**Pendant combien de temps devriez-vous y rester ?**
Mon conseil : ne vous pressez pas. Le Botswana n'est pas la porte d'à côté, alors prenez votre temps pour passer au minimum trois nuits dans chaque camp et deux semaines dans le pays.

**Quand y aller ?**
Il est difficile de répondre à cette question. La réponse dépend de votre destination. Cependant, vous pouvez visiter le Botswana toute l'année.

La saison des pluies s'étend de Novembre à Mars. La végétation sera plus abondante mais il sera plus difficile d'apercevoir les animaux. Toutefois, c'est le moment rêvé pour visiter le Kalahari car l'eau attire les animaux dans cette région sèche. La meilleure période pour visiter le Delta est d'Avril à Août lorsque le niveau de l'eau est élevé et la faune concentrée sur les ilots. Le meilleur temps pour visiter la zone de Chobe Savuti est la saison sèche qui s'étend de Mai à Octobre. Cependant, les prix dépendent des saisons, donc c'est toujours une bonne option d'y aller hors saison.

**Comment on y accède ?**
La porte d'entrée de la plupart des endroits du Botswana est Maun sur la partie sud du Delta. Air Botswana et South African Airways effectuent des vols quotidiens à partir de Johannesburg.

*Pour de plus amples informations, visiter : www.wilderness-safaris.com*
Photographie : Yasemin Yenilmez

# Voyage Culinaire

Par **Paule-Marie Assandre**

Partir en voyage sans aller trop loin, découvrir le monde au gré des multiples saveurs dont il est si riche, s'inviter à la table des goûts d'ici et d'ailleurs, là où le palais se livre à coeur joie à une inoubliable expérience gourmande, voilà le voyage pour lequel j'ai embarqué sans bagage, avec l'appétit bien aiguisé, prête à me laisser enivrer par chaque odeur appétissante et à saisir chaque subtilité de saveur.

Pour cela, j'ai choisi de me loger à la première classe, là où tout se joue à chaque détail près.

C'est dans un cadre sobre, lumineux, minimaliste et plein de finesse, que j'ai été parfaitement accueillie ce soir-là. Une chaleur humaine digne de chez nous, rehaussée par un professionnalisme remarquable. Dans ce genre d'expérience, la première impression est décisive. C'est alors, qu'en seulement

quelques secondes, tout s'est orchestré avec dynamisme et naturel autour de moi, pour faire de ce voyage un moment de grande qualité. Lumière tamisée, musique d'ambiance, mobiliers confortables, de quoi décoller tout en délicatesse. Le menu nous décrit déjà avec précision, la fusion audacieuse des recettes. Et, entre curiosité et engouement, c'est un régal rien que pour les yeux.

Alors, pour commencer, je me laisse tenter par un de ces cocktails alcoolisés, frais et colorés. Le décollage se fait tout en douceur avec un souci du détail qui ne me laisse pas indifférente.

Le cocktail a une allure digne d'un monument architectural : tel un iceberg flottant sur un mini océan rose où nagent délicatement quelques pétales de fleurs. Une poésie visuelle et gustative qui séduit d'entrée de jeu. La barre étant déjà très haute, je salive déjà à l'idée de ce qui m'attend pour la suite. Et tant qu'à voyager, je choisis de découvrir ce que je n'ai jamais mangé auparavant : un carpaccio de crocodile parfaitement assaisonné et dont les fines lamelles fondent directement en bouche. Je poursuis avec un tendre filet de mérou et sa savoureuse sauce curry. Bien que j'étais d'humeur poisson ce soir-là, les recettes telles que le filet d'autruche ou d'agneau confit ont aussi attiré mon attention. Ils sont déjà sur la liste des prochaines escales car, il est évident qu'un tel voyage est à renouveler souvent.

Pour terminer l'aventure en beauté, je me laisse séduire les yeux fermés par un assortiment de six saveurs baptisé La Mondial. Comme un clin d'oeil à l'établissement, c'est une manière exquise d'atterrir. Un gâteau « red velvet » fourré d'une crème de baobab, une gelée et un coulis de passion, une glace vanille sur un lit de sablé, saupoudrée de bulles de curaçao bleu : une fusion imprévisible, pleine de relief, de goût et de couleur, tout en harmonie.

Le Mondial a réussi à me faire vivre, en quelques heures, une expérience plurielle à la fois pleine d'authenticité et de magie. Ce que je retiendrai de chaque moment passé, c'est la précision avec laquelle chaque élément a été abordé autant dans l'ambiance que dans ce que l'on y rencontre dans son assiette. Ce genre de voyage où à peine de retour, l'on est déjà prêt à y retourner.

**Restaurant Le Mondial,** Plateau Paris Village - Abidjan, réservation : 20 24 28 24

# Un café signé Richard...

www.lecomptoirducafe.ci

LE COMPTOIR DU CAFÉ
**Distributeur Produits Cafés Richard**
Riviera Bonoumin, Cocody - Abidjan
**Tél :** (+225) 79.23.33.70 / 87.75.31.51
**E-mail :** ckfe@lecomptoirducafe.ci

LE COMPTOIR DU CAFÉ
CKFE

# L'art de l'Afro Fusion

Par **Paule-Marie Assandre**

La fusion des saveurs, la réhabilitation de produits oubliés ou méconnus du continent africain, la créativité, la valorisation des traditions culinaires, le perfectionnisme : voici ce qui décrit en quelques mots la vision du chef **Loic Dablé,** dont l'objectif est d'apporter son expérience et son expertise au service d'une vision contemporaine et qualitative de la gastronomie africaine, partout dans le monde.

Si la cuisine africaine regorge de goûts et de diversités, sa richesse est parfois ignorée.

Grâce à la technicité acquise pendant sa formation, à l'école des métiers de la table de Paris, le défi du chef Loic Dablé, est de célébrer la gastronomie africaine en lui donnant une touche on ne peut plus exceptionnelle, à travers l'âme, qu'il met à faire de chaque assiette, une œuvre pleine de délicatesse et de poésie.

Du Pépé Soupe revisité au Saumon Koutoukou et vinaigrette Soumbala, la tradition et la modernité s'embrasent pour une innovation pointue de la gastronomie africaine. Bref, c'est une véritable révolution culinaire, qui porte haut et fort, le flambeau d'une culture et de son métissage avec le reste du monde. Au-delà de développer des concepts culinaires innovants, la mission est aussi et surtout, de transmettre un savoir-faire, être utile à l'Afrique en créant de l'emploi grâce à la formation d'une jeunesse pleine de potentiel, mais aussi en favorisant la participation d'acteurs locaux tels que les fermiers, les artisans, les chefs de cuisine…

Enfin, afin de partager une expérience pleine de sens et d'impact, le chef décide de raconter l'histoire de sa vision à travers le **AFRICAN FOOD ART TOUR 2017,** qui a débuté le 10 Février dernier au Benin. C'est en Côte d'Ivoire, Cameroun, Gabon, Congo, Sénégal, Londres, Belgique, Canada, USA et Brésil que cette tournée internationale, qui vise à promouvoir les cuisines d'Afrique dans des lieux culturels, prendra place. Des cours de cuisine aux diners privés en passant par les conférences, ce sont l'ART et la GASTRONOMIE qui fusionnent.

Doté d'une audace sans limite, le lancement d'une gamme éponyme de confitures est finalement, la concrétisation et le point de départ d'une possibilité infinie de valoriser la gastronomie africaine, en la rendant accessible et dans l'ère du temps.

# What's on Côte d'Ivoire

**La Foire Internationale du Commerce et de l'Industrie d'Abidjan**
Du 11 au 13 Mai, Abidjan sera vêtu de ses attributs de capital mondial du commerce. En effet, se tiendra la Foire Internationale du Commerce et de l'industrie d'Abidjan (FICIA 2017). À l'occasion de ce rendez-vous hautement important, l'ensemble des acteurs africains et mondiaux du Commerce et de l'Industrie se réunira.

La **FICIA 2017** est une plateforme commerciale et industrielle dont le but est de connecter l'Afrique au reste du monde. Cet événement se déroulera sur 5000 $m^2$ avec plus de 300 entreprises, marques et enseignes. Un accent particulier sera apporté sur les rencontres professionnelles, conférences et ateliers techniques conçus spécialement pour répondre aux différentes problématiques.

**Djéguélé Festival**
Évènement socio-culturel, le Djéguélé Festival qui est le Festival International du Balafon se tiendra pour sa deuxième édition dans le Nord de la Côte d'Ivoire à Boundiali du 28 au 29 Avril 2017.

En Afrique de l'ouest, plus particulièrement au pays Mandingue d'où il est originaire, le balafon est joué par des griots. Instrument de haute portée sociologique, il a été classé par l'UNESCO comme patrimoine culturel mondial. L'objectif de cet évènement est donc d'en faire la promotion.

Ce sont plusieurs artistes et groupes de renommée internationale qui participeront au Djéguélé Festival dont toutes les prestations artistiques se feront sur le son du balafon.

**Couleur Café**
Le quartier des affaires du Plateau à Abidjan, vient d'enregistrer un nouveau bâtiment au nombre de ceux, déjà multiples en son sein. Si celui-ci est assez particulier, il vient apporter un peu de fraîcheur et de force à ce paysage un peu trop sérieux.

Il s'agit tout simplement d'un kiosque à café estampillé Couleur Café. Bâti sur 5 $m^2$, dans un bois majestueux et rutilant, cet espace offre bien évidemment du très bon café mais aussi d'autres types de boissons, des salades et de très bons sandwichs.

Vous trouverez la Box Couleur Café à l'intersection de la rue Alphonse Daudet et de la rue des Banques.

**Couleur Café - II Plateaux :** Super Hayat, Rue des Jardins

**Couleur Café - Plateau :** Rue des Banques

**Le Comptoir des Artisans**
Sur la route d'une grande et belle mutation de la ville, des endroits aussi magnifiques qu'attrayants voient le jour au coeur de la capitale Abidjanaise. Celui qui, aujourd'hui tire son épingle du jeu dans cet environnement, où la rivalité du beau est à l'honneur, est Le Comptoir des Artisans. Cet espace est un « 2 en 1 », Restaurant et Concept Store.

Bâti au sein du « vieux Cocody », sur la rue du Lycée Technique, il offre une incroyable commodité et une entrée dans la splendeur du style baroque qu'on retrouve dans son architecture interne. Ce bâtiment fait en duplex, présente, en son rez-de-chaussée, l'art et l'artisanat ivoirien : une multitude d'œuvres artistiques, artisanales et de cosmétiques naturelles vous sont présentées.

Pour ceux qui ont les papilles en émoi, il y a le premier étage, celui où le roi Louis XVI lui-même, aurait été facilement à son aise. Des mets succulents et copieux vous sont proposés.

Le Comptoir des Artisans apparaît comme le reflet de ce nouvel Abidjan aux lignes épurées.

**Comptoir des Artisans :** 15 rue du Lycée Technique, Cocody - Abidjan

# What's on International

Si l'Afrique semble être la muse des tendances à travers le monde, c'est on ne peut plus vrai à Paris. Ici, quand le printemps fleurit, ses pétales sont aux couleurs de l'Afrique.
Par **Paule-Marie Assandre**

**Mode Afric Now**
Avec « Mode Afric Now », ce sont les vitrines des Galeries Lafayette Paris Haussmann qui mettent en vedette du 28 Mars au 25 Juin 2017, son esthétisme et sa créativité. C'est aussi une fusion d'artistes qui s'expriment et dévoilent leur vision à travers des conférences, des boutiques éphémères et des collections mode et maison exclusives.

*Crédit photo : Alexis Peskine*

**Afriques Capitales**
Du côté de la Villette, c'est le « Festival 100% Afrique », un rendez-vous exceptionnel où le voyage au coeur du continent est riche en couleurs et en émotions. Avec l'exposition **« Afriques Capitales »** dédiée aux grandes villes africaines du 29 Mars au 28 Mai 2017 et qui rassemble plus d'une soixantaine d'artistes dont certains sont exposés en France pour la première fois. Tout au long du festival, de nombreux évènements célèbrent la diversité culturelle de l'Afrique à travers des spectacles de danse, pièces de théâtre, ateliers ou concerts de musique. On retrouve Oumou Sangaré, la représentation vocale féminine du festival en concert le 31 Mars 2017. Quant à **Seun Kuti & Egypt 80,** il fait une escale à Paris le 1er Avril, avant de retrouver la scène de l'émoi du jazz à Abidjan. C'est aussi le rendez-vous de toutes les générations avec **« ACT AFRICA »** qui dévoile des talents contemporains de la scène urbaine.

**Nelly Wandji**
Le coup de cœur reste cependant l'ouverture du Cabinet de curiosités **Nelly Wandji** tout récemment en Mars 2017. **« Reflet d'un renouveau du lifestyle africain »** c'est le lieu par excellence de la découverte de l'art et du design Made in Africa. Situé au 93 de la célèbre rue du Faubourg Saint-Honoré, la galerie-boutique Nelly Wandji laisse place à l'expression à la fois pure et raffinée d'une vision africaine en phase avec le reste du monde. Le cabinet est ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h. On y retrouve des créateurs comme Imane Ayissi, De la Sébure, Totally Ethnik...

**Le Comptoir Général**
Enfin, pour les nocturnes, quelle que soit la période de l'année, pour danser sur des rythmes d'Afrique et d'ailleurs, le 80 quai de Jemmapes dans le 10ème arrondissement de Paris est l'une des meilleures adresses. **Le Comptoir Général** est un espace éclectique où décor atypique, bonne ambiance et diversité se mêlent. Des photographies qui mettent en scène des portraits d'Afrique, aux objets atypiques et vintages jusqu'aux cocktails de rhum au bissap et gingembre : tout y est pour se laisser tenter sur le dancefloor.

# Cinéma

A l'heure où se referme la 25ème édition du Festival Panafricain du Cinéma et de la télévision de Ouagadougou (FESPACO), qui s'est tenue du 25 Février au 04 Mars 2017, comment le cinéma africain se porte-t-il ? Par **Mariane Bailly**

**Une industrie cinématographique à problème**

L'industrie cinématographique africaine, malgré une pléthore de réalisateurs, peine encore à monter en puissance sur le plan international.

Faible production, manque de financement, piratage, internet, faible fréquentation des salles, nombreux sont les problèmes auxquels le cinéma africain doit aujourd'hui faire face. Hormis le FESPACO, il n'existe aucun autre festival de cette envergure qui assure la promotion du cinéma africain.

Est-ce à dire qu'aujourd'hui, Ouagadougou tient le rang de Capitale du cinéma sur le continent ?

Une chose est certaine, le FESPACO influence de plus en plus, le marché de l'audiovisuel africain. Selon les chiffres officiels, le nombre de films inscrits pour la compétition, croît de plus en plus chaque année. L'on est passé de 475 en 2011 à 1000 cette année, et cela malgré le fait que ce cinéma soit en manque de moyens et d'autonomie.

En effet, les films sont très peu ou pas financés par les institutions nationales. Quand bien même un réalisateur réussit à sortir du lot, l'engouement du public n'est pas forcement encourageant. La plupart du temps, l'on est face à un public qui préfère dépenser pour aller voir une grosse production américaine. L'exhortation à consommer local, peut bien attendre. L'on se retrouve mieux à travers les aventures de supers-héros que dans le portrait d'une Afrique, toujours sujette à des problèmes. Il existe là, un manque de visibilité.

**La vague de l'espoir**
Même si la production cinématographique africaine est en proie à de nombreux problèmes, il est important de noter qu'elle arrive néanmoins à faire son petit bonhomme de chemin tant bien que mal.

Déjà en 2015, le réalisateur franco-mauritanien **Abderrahmane SISSAKO** avait remporté sept Césars dont celui du meilleur film avec **Timbuktu.**

L'année 2017 a également été marquée par le succès du réalisateur franco-sénégalais **Alain GOMIS** au Festival de Berlin avec son film **Félicité.** Il a aussi remporté pour la 2ème fois de sa carrière l'étalon d'or à l'édition 2017 du FESPACO.

Même s'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir au cinéma africain, une nouvelle génération de cinéastes est en train de voir le jour.

De nouveaux sujets et de nouveaux genres sont également traités par ces derniers. L'on est bien loin du cinéma qui, à chaque fois, faisait l'apologie des nombreux problèmes de l'Afrique, ce qui permet aujourd'hui d'aborder le cinéma africain sous un autre angle qui est plus accessible à tous.

Les productions nigérianes et ghanéennes rencontrent un franc succès depuis déjà quelques années. Nollywood fait partie des trois grandes puissances cinématographiques au monde.

De son côté, l'Afrique francophone n'est pas non plus en reste. De plus en plus de jeunes talents se lancent dans l'aventure cinématographique. C'est le cas de **Khady Touré,** jeune actrice ivoirienne, productrice du film **L'interprète,** sorti en Août 2016. Il était également en compétition à l'édition 2017 du FESPACO.

**Focus sur Le Majestic Cinéma**
Avec l'ouverture de ses trois salles (Ivoire, Prima, Sococé) entre 2015 et 2016 à Abidjan, le Cinéma Majestic a réussi à réconcilier les ivoiriens avec le cinéma et le cinéma africain en particulier.

Par le biais de son programme **AFRIK FILM,** destiné à faire la promotion du cinéma ivoirien et africain, le Cinéma Majestic permet à une cible friande de films africains de pouvoir en bénéficier à un tarif réduit. En effet, pour ces séances, le prix d'entrée est de 2 000 Francs CFA uniquement quelle que soit la salle.

De plus, le Cinéma Majestic n'hésite pas à accompagner les acteurs et réalisateurs dans la promotion de leurs œuvres auprès des différents publics cibles. Cela passe aussi par l'utilisation des réseaux sociaux et l'implication des influenceurs. Tous ces moyens permettent au public, d'être constamment à jour sur les différents événements et les sorties cinéma.

Certains films africains ont connu un franc succès lors de leur diffusion dans les différentes salles. L'interprète, THE CEO, Braquage à l'africaine en sont des exemples concrets de cette politique d'accompagnement.

Tout porte à dire que le cinéma en Côte d'Ivoire, a encore de beaux jours devant lui.

MAJESTIC
CINEMA

# Cinema

Le Majestic vous propose sa sélection de films du mois d'Avril et de Mai.

*www.majesticcinema.ci*

*Facebook : Majestic Cinema CI*

**Les Schtroumpfs et le village perdu**
La Schtroumpfette, le Schtroumpf costaud, le Schtroumpf à lunettes et le Schtroumpf maladroit ont filé en douce pour suivre une carte vers un mystérieux village. Mais le chemin qui y mène, regorge d'embuches, de créatures magiques et de souterrains labyrinthiques. Il leur faudra par ailleurs, redoubler de prudence puisque Gargamel n'est pas loin et compte bien les arrêter.

**Date de sortie :** 05 Avril 2017 (1h 35min)
**De :** Kelly Asbury
**Avec :** Laëtitia Milot, Gérard Hernandez, Arié Elmaleh plus
**Genres :** Animation, Comédie
**Nationalité :** Américain

**Power Rangers**
Dans une petite ville, cinq adolescents découvrent qu'ils ont des pouvoirs extraordinaires. Ils vont devoir apprendre à surmonter leurs peurs et à faire équipe pour devenir les Power Rangers : le destin les a choisi pour sauver le monde de la destruction orchestrée par une force extraterrestre surpuissante…

**Date de sortie :** 07 Avril 2017 (2h 04min)
**De :** Dean Israelite
**Avec :** Dacre Montgomery, RJ Cyler, Naomi Scott plus
**Genres :** Action, Aventure, Science-fiction
**Nationalité :** Américain

**Gangsterdam**
Ruben, Durex et Nora sont tous les trois étudiants en dernière année de fac. Par manque de confiance en lui, Ruben a déjà raté une fois ses examens. Même problème avec Nora, à qui il n'ose avouer ses sentiments. Et ce n'est pas Durex son ami d'enfance, le type le plus gênant au monde, qui va l'aider…Lorsqu'il découvre que Nora est aussi dealeuse et qu'elle part pour Amsterdam, afin de ramener un tout nouveau type de drogue, Ruben prend son courage à deux mains et décide de l'accompagner. Ce voyage à Amsterdam, c'est le cadre idéal pour séduire enfin Nora, dommage pour lui que Durex s'incruste dans l'aventure. Alors que tous les trois découvrent la capitale la plus dingue d'Europe, leur vie va franchement se compliquer quand ils vont réaliser que la drogue qu'ils viennent de récupérer, appartient aux plus grands criminels d'Amsterdam…Très vite Ruben, Durex et Nora vont comprendre que pour retrouver leur vie d'avant, ils vont devoir cesser d'être des blaireaux, pour devenir de vrais héros.

**Date de sortie :** 07 Avril 2017 (1h 40min)
**De :** Romain Levy
**Avec :** Kev Adams, Manon Azem, Côme Levin plus
**Genres :** Comédie, Action
**Nationalités :** Français, Néerlandais

**Fast 8**
Maintenant que Dom et Letty sont en lune de miel, que Brian et Mia se sont rangés et que le reste de l'équipe a été disculpé, la bande de globetrotteurs retrouve un semblant de vie normale. Mais quand une mystérieuse femme entraîne Dom dans le monde de la criminalité, ce dernier ne pourra éviter de trahir ses proches qui vont faire face à des épreuves qu'ils n'avaient jamais rencontrées jusqu'à lors.
Des rivages de Cuba au rues de New York en passant par les plaines gelées de la mer arctique de Barrents, notre équipe va sillonner le globe pour tenter d'empêcher une anarchiste de déchaîner un chaos mondial et de ramener à la maison, l'homme qui a fait d'eux une famille.

**Date de sortie :** 14 Avril 2017 (2h 16min)
**De :** F. Gary Gray
**Avec :** Vin Diesel, Dwayne Johnson, Jason Statham plus
**Genres :** Action, Thriller
**Nationalités :** Américain, Britannique, Japonais, Français, Canadien, Samoan

**Bienvenue au Gondwana**
Un jeune français idéaliste plongé en Afrique, des élections présidentielles controversées, un dictateur décidé à rester au pouvoir en trichant, deux hommes de main adeptes de géopolitique, un député français déterminé à vendre des asperges aux africains, une jeune et jolie révolutionnaire : Bienvenue au Gondwana !

**Date de sortie :** 21 Avril 2017 (1h 40min)
**De :** Mamane
**Avec :** Antoine Gouy, Michel Gohou, Digbeu Cravate plus
**Genre :** Comédie
**Nationalité :** Français

**Life : origine inconnue**
À bord de la Station Spatiale Internationale, les six membres d'équipage font l'une des plus importantes découvertes de l'histoire de l'humanité : la toute première preuve d'une vie extraterrestre sur Mars. Alors qu'ils approfondissent leurs recherches, leurs expériences vont avoir des conséquences inattendues, et la forme de vie révélée va s'avérer bien plus intelligente que ce qu'ils pensaient…

**Date de sortie :** 28 Avril 2017
**De :** Daniel Espinosa
**Avec :** Jake Gyllenhaal, Ryan Reynolds, Rebecca Ferguson plus
**Genres :** Science-fiction, Thriller
**Nationalité :** Américain

**Boule et Bill 2**
La famille de Boule mène une existence aussi heureuse que paisible. Bill est parfaitement intégré dans cette petite famille, Boule travaille bien à l'école, sa maman donne des cours de piano à domicile tandis que son père est un dessinateur reconnu. Tout bascule lorsque l'éditrice de ses bandes dessinées, bourrue et acariâtre, rejette le travail du père de Boule. Elle y voit une grosse panne d'inspiration dûe au fait que sa famille vit dans un bonheur très négatif sur sa créativité. Le père de Boule revient à la maison avec la ferme intention de réveiller sa famille de ce bonheur en générant un grand nombre de « bêtises ». Boule et Bill mais aussi la maman vont également se mettre à faire dérailler ce « bonheur » familial jusqu'à l'explosion.

**Date de sortie :** 05 Mai 2017 (1h 20min)
**De :** Pascal Bourdiaux
**Avec :** Franck Dubosc, Mathilde Seigner, Charles Langendries plus
**Genre :** Comédie
**Nationalités :** Belge, Français

**Les gardiens de la galaxie 2**
Musicalement accompagné de la "Awesome Mixtape n°2" (la musique qu'écoute Star-Lord dans le film), Les Gardiens de la galaxie 2 poursuit les aventures de l'équipe alors qu'elle traverse les confins du cosmos. Les gardiens doivent combattre pour rester unis alors qu'ils découvrent les mystères de la filiation de Peter Quill. Les vieux ennemis vont devenir de nouveaux alliés et des personnages bien connus des fans de comics vont venir aider nos héros et continuer à étendre l'univers Marvel.

**Date de sortie :** 05 Mai 2017
**De :** James Gunn (II)
**Avec :** Chris Pratt, Zoe Saldana, Dave Bautista plus
**Genres :** Action, Science-fiction, Aventure
**Nationalité :** Américain

**Alien : Convenant**
Les membres d'équipage du vaisseau Covenant, à destination d'une planète située au fin fond de notre galaxie, découvrent ce qu'ils pensent être un paradis encore intouché. Il s'agit en fait d'un monde sombre et dangereux, cachant une menace terrible. Ils vont tout tenter pour s'échapper.

**Date de sortie :** 12 Mai 2017
**De :** Ridley Scott
**Avec :** Katherine Waterston, Michael Fassbender, Danny McBride plus
**Genres :** Science-fiction, Epouvante-horreur, Action
**Nationalité :** Américain

**Braquage à l'ancienne**
Se retrouvant sur la paille, trois retraités s'improvisent braqueurs. Pour Willie, Joe et Al, trois amis octogénaires ou presque, la retraite, c'est du passé. Quand ils apprennent que leurs pensions sont parties en fumée, ils décident de passer à l'action. Bousculant tous leurs principes, ils tentent l'impensable : braquer la banque qui a englouti toutes leurs économies !

**Date de sortie :** 12 Mai 2017 (1h 37min)
**De :** Zach Braff
**Avec :** Morgan Freeman, Michael Caine, Alan Arkin plus
**Genres :** Comédie, Policier
**Nationalité :** Américain

**Le Roi Arthur**
Jeune homme futé, Arthur tient les faubourgs de Londonium avec sa bande, sans soupçonner le destin qui l'attend – jusqu'au jour où il s'empare de l'épée Excalibur et se saisit, dans le même temps, de son avenir. Mis au défi par le pouvoir du glaive, Arthur est aussitôt contraint de faire des choix difficiles. Rejoignant la Résistance et une mystérieuse jeune femme du nom de Guenièvre, il doit apprendre à maîtriser l'épée, à surmonter ses démons intérieurs et à unir le peuple pour vaincre le tyran Vortigern, qui dérobé sa couronne et assassiné ses parents – et, enfin, accéder au trône…

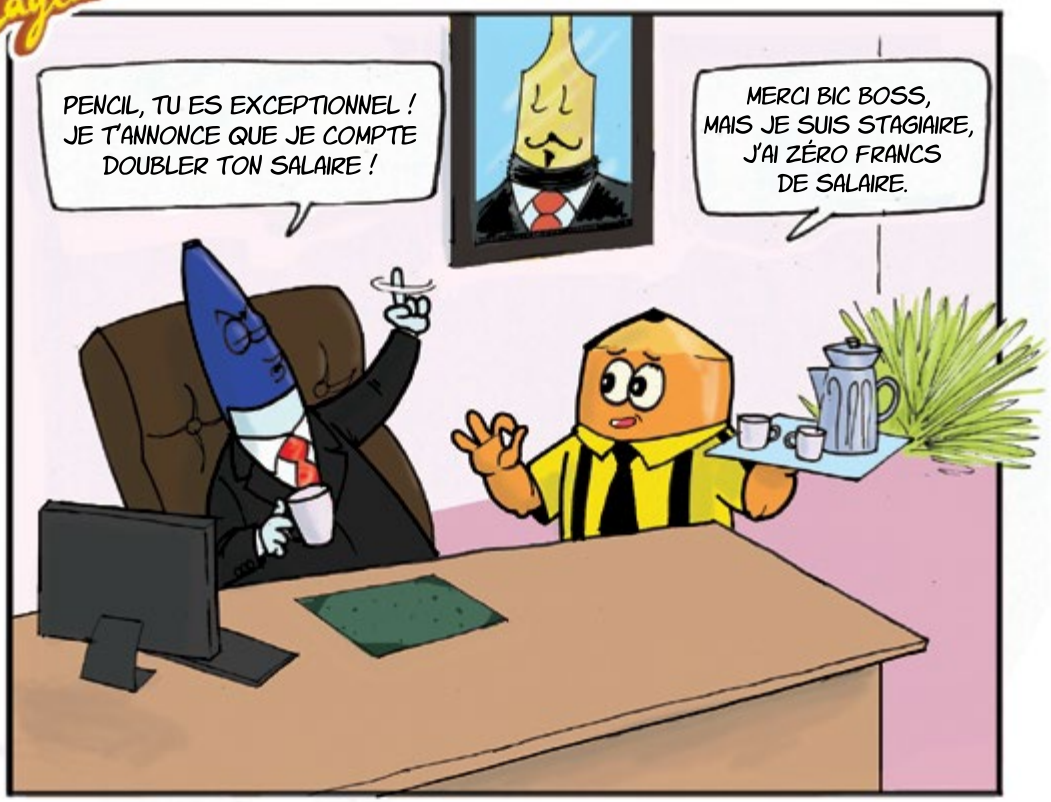
**Date de sortie :** 19 Mai 2017
**De :** Guy Ritchie
**Avec :** Charlie Hunnam, Astrid Bergès-Frisbey, Jude Law plus
**Genres :** Action, Aventure, Fantastique
**Nationalités :** Américain, Australien, Britannique

**Pirate des Caraïbes**
A partir de 10 ans
Dans cette histoire pleine d'action, où vérité, trahison, jeunesse éternelle et mort forment un cocktail explosif, le capitaine Jack Sparrow retrouve une femme qu'il a connue autrefois. Leurs liens sont-ils faits d'amour ou cette femme n'est-elle qu'une aventurière sans scrupules qui cherche à l'utiliser pour découvrir la légendaire Fontaine de Jouvence ? Lorsqu'elle l'oblige à embarquer à bord du Queen Anne's Revenge, le bateau du terrible pirate Barbe-Noire, Jack ne sait plus ce qu'il doit craindre le plus : le redoutable maître du bateau ou cette femme surgie de son passé...

**Date de sortie :** 26 Mai 2017 (2h 20min)
**De :** Rob Marshall
**Avec :** Johnny Depp, Penélope Cruz, Geoffrey Rush plus
**Genres :** Aventure, Comédie, Fantastique
**Nationalité :** Américain

FAMILY
NO
MORE
FAST & FURIOUS 8

# Quand j'étais Stagiaire



TCHIÉ CRÉATION

# Together

## MagazineAfrica

Together Magazine Africa est la version africaine du Together Magazine international.

Il est la vitrine parfaite du monde africain d'aujourd'hui.

Il offre un contenu de qualité dédié à l'information, à l'inspiration et à l'épanouissement des lecteurs.

Les principaux thèmes abordés sont le business, la mode, le luxe, la technologie, les interviews de stars internationales, les clés du succès, le bien-être, les voyages, la gastronomie, les tendances et la culture.

Notre mission est de fournir un contenu inspirant afin de permettre à nos lecteurs de réaliser leurs rêves.

## MAGAZINE GRATUIT

**En libre service à Abidjan**

**Prochaines parutions : Juin / Septembre / Novembre**

**22.43.60.86**

# Spécialiste DAF

## Véhicules Neufs - Occasions et Pièces

HPAUTOMOTIVE

**HP AUTOMOTIVE (Spécialiste**

**21 24 72 98 / 99**

**info@hpa.eu**

Adapté par

***DAF)***

**MONSIEUR D**

Centre commercial PLAYCE - Marcory

+225 03 00 53 53 / 22 00 46 08 - monsieurd.abidjan@gmail.com

Monsieur D  MonsieurD225  Monsieurd.abj

www.monsieur-d.net