

AMFA MAG

Décembre 2023

Interview
Houma Wane
Coach de vie professionnelle

Le **7**ème Art
au masculin

Mode
La Tendence "glitter"



EDITO



Alors que l'année touche à sa fin, il est important de réfléchir aux réalisations et aux défis de l'année écoulée.

En prenant le temps d'examiner ces expériences, nous pouvons obtenir des informations précieuses sur ce qui a bien fonctionné et sur les domaines qui pourraient nécessiter des améliorations.

Cette réflexion peut nous aider à identifier nos forces et nos faiblesses, ainsi que les opportunités de croissance et de développement. En reconnaissant les réalisations et les défis de l'année, nous pouvons mieux comprendre nos progrès et fixer des objectifs plus réalistes pour l'avenir. Toute l'équipe de Amfa Mag souhaite vous remercier du soutien sans faille. Bonne et heureuse Année 2024.

AWA MBALLO TALL

Rédactrice en chef

SOMMAIRE

5

Interview

Houma WANE , Coach de vie professionnelle se livre à nous

10

Mode

Les paillettes, la tendance de la saison

15

Le septième Art sénégalais au masculin

Rencontre avec nos acteurs “crush” du moment

25

2024

Conseils pour prendre et tenir les résolutions du Nouvel An

27

Voyage

Direction l’Afrique du Sud



NEFERKEDA
By Guigon



PHARMACIE

GUIGON

PHARMACIE

HOUMA WANE

Coach de Vie Professionnelle

Bonjour Houma, Pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

J'ai 32 ans et je suis Directrice des opérations de l'agence de voyage AVT ; filiale du groupe Aviation and Co (organisation qui intervient dans la distribution du produit aérien en Afrique de l'Ouest). J'occupe cette position depuis sept ans. Je suis également Coach certifiée. J'ai ouvert mon cabinet « Human » en 2021 et depuis, j'accompagne les individus dans leur développement personnel et professionnel.

Vous êtes Coach de vie et Coach professionnelle, pourriez-vous nous en dire plus sur cette activité ?

Le coaching peut être essentiel pour la résolution de certaines problématiques et est une forme d'accompagnement différente des autres, car il pousse la personne à être dans le changement et l'action. Il consiste précisément à accompagner une personne à trouver elle-même ses propres réponses aux questions qu'elle se pose et ses propres solutions aux défis qu'elle rencontre.





Le coaching repose sur une expertise pratique (questionnement puissant, exercices, mise en situation... etc.) dans un espace d'écoute bienveillant en toute confiance et sécurité. C'est un partenariat entre le client et son coach suivi dans une période définie afin d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie personnelle et professionnelle. Quelques exemples de problématiques auxquelles le Coaching peut apporter des solutions concrètes, durables et mesurables :

- Vous souhaitez une nouvelle dynamique mais ne savez pas par où commencer ?
- Vous avez le sentiment d'être incompris et de manquer de soutien ?
- Vous n'avez pas confiance en vous ?
- Vous avez un projet important, mais n'osez pas le concrétiser ?
- Vous venez de changer de poste et avez du mal à trouver vos repères ?

Etc.

Quelques bienfaits :

- Libérer le potentiel intérieur pour maximiser le niveau de performance
- Se préparer à une prise de position
- Révéler ou renforcer des soft-skills
- Augmenter la confiance en soi et l'estime de soi
- Gérez ses émotions
- Apprendre à mieux se connaître
- Bien-être

Et encore tant d'autres avantages à se faire coacher !

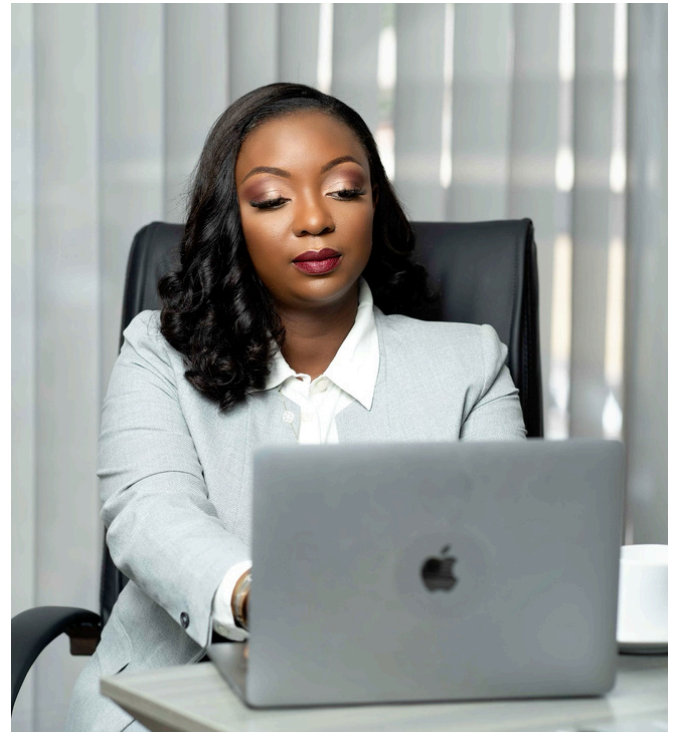


Pourquoi le choix de devenir Coach ?

Tout part de l'intérieur, et pour ma part, tout est parti d'un besoin de me connaître, de comprendre mes émotions, de pouvoir les exprimer et surtout de savoir quels étaient mes objectifs et comment j'allais faire pour les atteindre. Très jeune, j'ai commencé à me poser ces questions, je lisais énormément d'articles universitaires et participais à des conférences sur la psychologie, le développement personnel... etc.

“Il y a tant d'avantages à se faire coacher !”

Je suis passionnée par les problématiques liées au développement humain et naturellement, j'ai toujours eu une facilité à comprendre et écouter l'autre avec beaucoup d'empathie, à encourager et accompagner les individus à régler leurs problèmes... etc. J'étais toujours sollicitée pour être facilitatrice en cas de conflits, toute personne de mon entourage qui ne se sentait pas bien, ou qui n'arrivait pas à avancer... etc. se tournait vers moi. J'ai donc décidé en 2020 d'effectuer une formation pour être Certifiée et être légitime afin d'exercer de manière professionnelle.



Au fil du temps, c'est donc un choix qui s'est imposé à moi et je suis fondamentalement convaincue que le coaching a de la valeur. C'est très gratifiant d'aider une personne à atteindre ses objectifs, de la voir évoluer grâce à un travail mutuel et j'en suis reconnaissante. Je suis une Coach au service de l'autre.

Comment faites-vous pour allier ce métier à celui de Directrice des opérations d'une agence de voyage ?

En réalité, mes deux activités se rejoignent parfaitement. Effectivement, en tant que Manager, j'accompagne mes équipes dans leurs évolutions et mon rôle principal est la gestion du capital humain. Ci-dessous, quelques outils que j'utilise au quotidien pour m'organiser correctement :

- Mettre en place une « morning routine ». Par exemple, tous les matins, la première chose à faire, c'est de trier et traiter les mails.
- Créer une « to-do list » cohérente, minutée et priorisée
- Se focaliser sur l'essentiel et effectuer une tâche à la fois
- Comprendre la différence entre importance et urgence
- Déléguer le maximum de tâches dans la mesure du possible et ne pas chercher à tout faire en même temps
- Créer un environnement calme et sans distractions

En général, je reçois mes clients en coaching le samedi et la semaine en fin d'après-midi. Je vais au sport 4 fois par semaine, je médite en moyenne trente minutes par jour et je suis très disciplinée. Ces actions me permettent d'être concentrée sur mes objectifs, de développer ma créativité et de limiter la fatigue.



Quels sont les outils de coaching que vous utilisez pour prendre en charge vos clients ?

En Coaching, il y a plusieurs outils différents que le coach peut utiliser.

Quelques exemples d'outils :

- L'écoute active : établir un contact visuel, se concentrer sur ce qui est dit, savoir lire entre les lignes, écouter son interlocuteur pour lui permettre de s'exprimer.
- La maîtrise du questionnement : le coach à travers des questions précises va amener le client à trouver des réponses justes.
- La communication non-violente : une communication fondée sur des principes d'authenticité, de bienveillance et de sincérité.

- Le modèle d'évaluation collective GROW : G pour « goal » (les objectifs à atteindre), R pour « reality » (la réalité : étudier la situation telle qu'elle est), O pour « options de changement » et W pour « Will » (les actions à mener).

Quelle est l'expérience de coaching qui vous a le plus marquée ?

Il y a douze ans, à l'âge de vingt ans, j'ai rencontré le Conférencier Motivateur et coach Randy Gage à Valence. A l'époque, j'étais très anxieuse, pessimiste, triste et complètement perdue. J'avais du mal à avancer, à savoir ce que je voulais et surtout qui j'étais.

Cette expérience a changé le cours de ma vie. Mon aventure avec le coaching a réellement commencé à ce moment quand j'ai été consciente de mes capacités et dans quelle mesure je pouvais exploiter mon potentiel à travers le développement personnel. Je me suis penchée là-dessus et je suis devenue une meilleure version de ma personne. J'ai appris à positiver, à m'aimer, à me connaître et surtout à avoir confiance en moi. Ce voyage a été décisif car il a suffi de quelques paroles d'un coach avec tellement d'impact pour que j'ai un déclic et que je reprenne ma vie en main.

Quels conseils pourriez-vous donner aux sénégalais, qui généralement, n'ont pas la culture d'aller voir un coach de vie ?

Je leur dirais que « L'investissement le plus rentable au monde, c'est investir en toi ». Qu'est-ce que ça signifie investir en soi ? C'est se donner les moyens pour créer du changement, se débarrasser de ses obstacles, pour mieux se connaître, atteindre ses objectifs, avoir confiance en soi...etc. Tout ceci pour agir sur son épanouissement. S'orienter vers un coach de vie, est un moyen efficace d'investir en soi.

En effet, un coach dispose d'une bonne connaissance pour gérer les situations critiques. Il vous aide à surmonter les problématiques, gérer les émotions négatives et relever les défis. Tout cela pour vous mener à un accomplissement de soi.

Quels conseils donneriez-vous à un professionnel qui souhaite devenir coach » ?

Je n'ai pas de conseils types à donner car je suis persuadée que ça vient du cœur. Ça requiert davantage de savoir-être que de savoir-faire. Bien évidemment, il y a des formations pour devenir coach certifiée mais la technique ne suffit pas ; il faut réellement être passionnée par l'humain pour être coach. Il faut fondamentalement être convaincu que chaque personne a le potentiel d'atteindre ses objectifs pour pouvoir accompagner des individus en toute authenticité dans leur développement professionnel et personnel.



La tendance “Glitter”

La mode des paillettes est une tendance populaire dans l'industrie de la mode depuis de nombreuses années. Des robes et hauts pailletés aux chaussures et accessoires scintillants, il semble que tout puisse être rendu plus glamour avec une touche de paillettes. L'une des raisons de la popularité de la mode pailletée est sa capacité à ajouter une touche de glamour et d'excitation à n'importe quelle tenue. Qu'il s'agisse d'une veste pailletée associée à une simple robe noire ou de bottes pailletées associées à un jean

LES INDISPENSABLES

“Glitter” de la saison



La robe

La robe à paillettes est souvent inspirée du glamour hollywoodien. la robe à paillettes reste un choix populaire pour les femmes qui cherchent à s'affirmer avec leurs choix de mode.

2

Le pantalon

Le pantalon à paillettes est une pièce tendance qui peut ajouter une touche de glamour à n'importe quelle tenue. il est important d'équilibrer l'audace du pantalon avec des pièces couleurs unis



Le Top

Les hauts à paillettes sont un choix parfait pour s'habiller pour une soirée. Ces hauts sont disponibles dans une variété de couleurs et de styles. Un haut à paillettes peut être associé à une jupe ou un pantalon habillé pour un look plus formel.

3



4

La veste

La veste à paillettes est devenue un incontournable mode depuis quelques années

5

Les escarpins

Les paillettes sur les escarpins reflètent la lumière, les faisant scintiller et briller, ajoutant une touche d'élégance et de sophistication à n'importe quel look.







Lights, camera, action !





LAMINE

Bonjour Lamine, Pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Je m'appelle Mamadou Lamine Cissokho, je suis acteur, mannequin et banquier. J'ai suivi une formation de juriste, ce qui m'a permis de travailler dans une banque depuis quelques années. C'est à la suite que j'ai pu faire le mannequinat, le cinéma... etc.

“On m’a proposé un rôle pour lequel j’étais un peu retissant, mais le réalisateur, m’a convaincu.”

Comment a débuté votre carrière d'acteur ?

En ce qui concerne ma carrière d'acteur, j'ai débuté en 2021 lors d'un casting inattendu, au cours duquel on m'a proposé un rôle pour lequel j'étais un peu retissant, mais le réalisateur, El Hadji Cissokho, m'a convaincu. J'ai ensuite fait plusieurs autres castings qui ont abouti à ma participation à 4 séries dont IMPACT, qui m'a réellement propulsé au-devant de la scène.

MARTIN



Hello Martin, pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Je suis Martin, alias Abou Kébé dans la série Karma de Marodi. j'ai également joué dans Emprise et dans Mensonge entre copines.

Pourriez-vous nous en dire plus sur votre carrière ?

J'ai débuté ma carrière, en 2014, par le mannequinat. Actuellement, je suis acteur, mais je continue encore à faire des shootings et quelques podiums, car je ne peux pas brutalement quitter ce métier.

Avant cela, j'ai fait beaucoup de métiers tels que tailleur, menuisier, j'ai aussi joué au football, dans une équipe navale et le dernier travail que j'ai effectué, c'est dans le domaine de la restauration, plus précisément dans un fastfood.

OUSMANE

Ousmane Pouvez-vous vous présenter pour nos lecteurs ?

Je me présente, je m'appelle Ousmane DIOP, plus connu sous le nom de Osman DIOP et *Os* pour certains. Je suis mannequin modèle international pour avoir défilé un peu partout en Afrique et pour des grands créateurs. Je suis aussi acteur et event planner.

Ousmane Pouvez-vous vous présenter pour nos lecteurs ?

Comme la grande partie des acteurs, j'ai fait du théâtre quand j'étais petit, et c'est par la suite en 2015 que j'ai suivi une formation d'acting à la maison de la culture Douta Seck pour mieux me former dans le métier. J'ai fait ma première apparition dans la série

« C'est la vie » et « Sakho et Mangane » avec Keewu Production, par la suite, j'ai enchaîné « L'or de Ninki Nanka » qui était un produit panafricain qui liait A+ (Canal+) et Marodi d'où j'ai interprété (3) trois personnages dans la même série qui sont « Doudou », « le jeune roi » et « Ninki Nanka ». Puis j'ai fait une collaboration avec Even Prod pour la série Ndjabar d'où je tiens le rôle de Weuz et le dernier projet que j'ai fait s'appelle « Hair Lover » avec la maison de production Kalista Prod d'où j'interprète le rôle de la « Latyr ».





MIKE

Bonjour Mike, Pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Bonjour, je m'appelle Michel Maurice Aho dit « Micke », je suis sénégalais d'origine libano-béninois, j'ai 32 ans, je suis acteur, modèle, athlète, entrepreneur, personal trainer, et je suis en formation en Drilling Rig Operator (Unit) offshore dans un programme privé avec L.M.P particulièrement dans l'hydrocarbure. Je suis passionné de basket-ball, de musculation et de sport en général.

Parlez-nous de votre parcours d'acteur.

Ma carrière a débuté en 2019 à la suite d'un casting ciblé avec la boîte de production Marodi. J'ai été auditionnée au tout début avec la série Golden qui a eu une tournure de dernières minutes au niveau du casting, de ce fait j'ai finalement été retenu pour les saisons 3 et 4 de la série Pod et Marichou d'où j'interprétais un artiste peintre qui a eu une enfance difficile et qui a trouvé refuge dans l'art de la peinture. D'ailleurs, c'est ce rôle qui a été l'élément déclencheur de ma carrière et a fait exploser mon nombre d'abonnés sur Instagram. L'atout que j'avais, c'était d'avoir étudié dans une école supérieure numérique et de travailler dans une boîte de production en tant que DA directeur artistique, côtoyant ainsi très tôt le milieu visuel entre caméras, appareils photos, logiciels, etc. passant par les collaborations nationales et internationales comme les publicités, les shootings, les clips vidéos. Le cinéma est un monde passionnant et particulier, car il faut beaucoup s'exercer et essayer d'être polyvalent, mais surtout de savoir transmettre les émotions et se mettre dans la peau du personnage, une chose très excitante mais pas si facile que ça, c'est tout un art. Plus j'avance dans le milieu, plus j'apprenais encore et encore, en ayant plus confiance en moi et en acquérant de l'expérience davantage. Malgré une pause de 3 ans maintenant, qui était un choix personnel qui sait ? Je reviendrai sur d'autres projets sur vos écrans pour satisfaire les téléspectateurs et les fans qui ne cessent de m'encourager. On croise les doigts et on verra ce que l'avenir nous réserve.

ABDOU



Abdou Pourriez-vous présenter à nos lecteurs ?

Je m'appelle Papa Abdourahmane Diakhaté, j'ai 28 ans, je suis né à Diourbel dans un quartier baye fall appelé keur cheikh Ibra fall « Makka Loy Loy ».

Pourriez-vous nous en dire plus sur votre carrière ?

J'ai débuté ma carrière avec « Sakho et Magane » puis « Pod et Marichou ». Je n'ai pas eu une carrière compliquée grâce à des mentors comme Ibrahima Mbaye Thié, Khalifa Babacar Badji et notre défunt frère Jean-Paul D'Almeida. J'ai eu la chance de travailler avec les plus grandes maisons de production du Sénégal comme Keewu, Marodi, Evenprod, Khar média et des productions internationales.

ASSANE

Pourriez-vous présenter à nos lecteurs ?

Je m'appelle Assane Thiam, je suis un artiste/interprète qui a débuté sa carrière en 2018. Je suis également modèle et comédien voix off pour les publicités/doublages.

Pourriez-vous présenter à nos lecteurs ?

Je suis devenu acteur grâce à Evenprod, il faut le reconnaître. La boîte m'a formé et a fait de moi ce que je suis devenu aujourd'hui par la grâce de Dieu. Je me rappelle qu'ils ont beaucoup hésité par rapport à mon profil pour le personnage de Jules César dans Mœurs vu que ma personnalité et celle de ce dernier sont largement contraires (rires).

Mais avec le temps, les conseils, les recherches, l'appui de l'équipe technique et du réalisateur ont porté les fruits de mon succès pour ce personnage.

J'ai ensuite enchaîné les productions avec Marodi, etc. Ces multiples personnages que j'ai eu à interpréter de 2018 jusqu'à aujourd'hui m'ont valu les trophées de meilleur espoir africain en 2021 au Burkina et meilleure interprétation masculine au Sénégal en 2022.



Jean Paul D'Almeida



On ne peut pas parler d'acteurs sans penser à notre cher défunt Jean-Paul Dalmeida, quel témoignage pourriez-vous nous donner sur lui ?

“Alors j'ai le cœur lourd pour parler de Jean-Paul, car c'est quelqu'un avec qui j'ai grandi dans le même quartier, quelqu'un avec qui j'ai partagé les mêmes boulots. Celui qui m'a formé en tant que mannequin, une personne avec qui j'ai partagé des podiums de défilés. Je peux dire un homme extraordinaire. Je me souviens, j'apprenais beaucoup de lui, car c'était un Mentor, un ami, un frère avec qui j'ai partagé beaucoup de choses. Aujourd'hui, je peux être fier d'avoir partagé des podiums ensemble et du cinéma ensemble, car on a aussi joué ensemble. Je me souviens lors de ma première campagne publicitaire en 2015, c'est avec lui que j'en ai parlé en premier, et comme d'habitude il m'a beaucoup conseillé, je peux dire que je suis un produit de Jean Paul. Moi, comme tout le monde, Jean-Paul avait une relation particulière avec chacun des gens qu'il connaissait et qui le connaissaient aussi. Comme on le dit,
"Desselatoniou Dara""

Ousmane

“La perte de notre regretté Jean-Paul Dalmeida nous a tous abattus, c'était un moment lourd et très difficile à surmonter, mais en tant que croyant, on s'en remet toujours à la volonté divine. Parler de Jean-Paul, on peut en écrire un livre, mais sachez qu'il était plus qu'un simple ami, c'était un frère, un leader, un mentor, c'était un vrai guerrier. Un homme qui avait réussi là où la majorité des personnes dans notre société ont la maladresse d'exécution, c'est d'avoir le sens du partage, de la bienveillance, de l'entre-aide, de la tolérance d'un amour inconditionnel, d'une joie de vivre qu'il transmettait facilement par son côté taquin et joyeux partout où il allait, que ça soit dans la famille, ses amis et dans son quartier.”

Mike

“Cette personne était un être exceptionnel que nous n'oublierons jamais. Il a été l'un des premiers acteurs à avoir cru en moi lors de notre première rencontre.

C'était le précurseur de toutes les actions sociales que nous avons eu à organiser. Jean Paul restera à jamais dans nos coeurs.

Que son âme repose en paix”

Assane Thiam

“Les mots me manquent, mais tout ce que je peux dire sur JP est qu'il était une personne magnifique, il était là pour tout le monde et qui taquinait tout le monde. Il était très franc dans sa façon d'aborder les choses, j'ai perdu un cousin, un être qui sera irresponsable à mes yeux.” L'annonce de son décès a plongé beaucoup de personnes dans une tristesse indescriptible et montre ma place qu'il occupait dans le cœur dans gens.

Lamine

JP était un homme bon, serviable, humble. Quand tu le vois, la première chose que tu remarques, c'est son sourire. Nous avons été des compagnons inséparables et même dans les tournages, nous étions tout le temps ensemble. Ce qui me fait mal, c'est que son décès m'a trouvé à l'extérieur, au Maroc. ce qui m'a plongé dans une profonde douleur.

Martin

“Jean-Paul était quelqu'un de très jovial, un gars qui aimait tout le monde, beaucoup de gens ne savaient pas qu'il était chrétien alors qu'il était même un pratiquant, mais tout dans la transparence tellement qu'il mettait le dialogue en avant, un vrai responsable, une personne qui aimait ses parents et c'est dommage qu'on ne savait pas qu'on était avec un ange.”

Abdou

2024

Conseils pour prendre et tenir les résolutions du Nouvel An





L'un des conseils les plus importants pour prendre et tenir ses résolutions du Nouvel An est de se fixer des objectifs réalistes. Même s'il est bon de viser haut et de se mettre au défi, se fixer des objectifs irréalistes peut entraîner de la frustration et de la déception, ce qui rend plus difficile de rester motivé au fil du temps. Pour fixer des objectifs réalistes, il est essentiel de tenir compte de vos capacités et de vos ressources actuelles et de vous concentrer sur les changements qui correspondent à vos valeurs et priorités personnelles. En vous fixant des objectifs significatifs et réalisables, vous serez plus susceptible de rester engagé et motivé tout au long de l'année. L'élaboration d'un plan d'action est une autre étape cruciale pour prendre et respecter les résolutions du Nouvel An

Fixer des objectifs SMART, spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps, peut aider à clarifier et à cibler vos idées. Une fois que vous avez établi vos objectifs, il est essentiel de les diviser en étapes plus petites et réalisables que vous pouvez suivre pour progresser vers le résultat souhaité

EN PLANIFIANT VOS ACTIONS EN DÉTAIL ET EN LES PROGRAMMANT DANS VOTRE CALENDRIER, VOUS AUREZ PLUS DE CHANCES DE RESTER SUR LA BONNE VOIE ET DE PROGRESSER DE MANIÈRE CONSTANTE VERS VOS OBJECTIFS.

VOYAGE

A F R I Q U E D U S U D

Pays de Destinations et expériences incontournables



L'Afrique du Sud abrite certaines des merveilles naturelles les plus incroyables du monde, telles que le parc national Kruger, la montagne de la Table et la Garden Route. Le parc national Kruger est le parc le plus grand et le plus célèbre d'Afrique du Sud, offrant aux visiteurs la chance de voir les Big Five et d'autres animaux sauvages dans leur habitat naturel. La Montagne de la Table, qui fait partie des sept nouvelles merveilles de la nature, offre une vue imprenable sur Le Cap et ses environs. La Garden Route est une route panoramique qui emmène les visiteurs à travers des paysages époustouflants, notamment le canyon de la rivière Blyde et la forêt de Tsitsikamma. Ces merveilles naturelles offrent une expérience unique et inoubliable aux voyageurs

En plus de sa beauté naturelle, l'Afrique du Sud est également riche en attractions culturelles. Robben Island, où Nelson Mandela a été emprisonné pendant 18 ans, est une destination incontournable pour ceux qui s'intéressent à l'histoire de l'apartheid en Afrique du Sud. Pour ceux qui recherchent l'aventure, l'Afrique du Sud offre de nombreuses possibilités d'activités qui font monter l'adrénaline. La plongée en cage avec les requins permet aux visiteurs de se rapprocher de ces prédateurs au sommet, tandis que le saut à l'élastique offre le frisson de sauter du plus haut pont à l'élastique du monde. Les safaris offrent la possibilité d'observer la faune dans son habitat naturel, tout en soutenant les efforts de conservation. Que vous recherchiez l'aventure ou la détente, l'Afrique du Sud offre quelque chose pour tout le monde.



AMFA MAG



Rédactrice en Chef Awa M. TALL

Credit photo @Dm_soumi
@tala_niang
@canva
@google

Blazer Boutique strass dakar

Direction Artistique Maimouna fadiga
Assistante Editoriale Myriam Coly, Vanessa
Redactrice Beauté Diatta
Web Designer Fatou Ball MBAYE
Cheikh Abdou Khadr Mballo

AMFA MAGAZINE

134, Route de l'ancien Aéroport Résidence Dia par Senci RDC
+221774465997 / +221338234023 amfamagazine@yahoo.com

www.amfabeauty.com/amfamag