

ÉDITORIAL



Pourquoi Le Club des Femmes De Lumière ?

J'ai créé et dédié ce Club aux femmes qui souhaitent **mener de front** une carrière professionnelle réussie, une vie familiale harmonieuse tout en réalisant leurs ambitions et aspirations personnelles.

Il s'agit de **libérer** les femmes, pour **révéler** leur lumière, car nous sommes toutes des Femmes De Lumière. Si vous pensez que pour avoir une vie épanouie il faut :

- Attendre la retraite,
- Attendre que les enfants volent de leurs propres ailes,
- Attendre d'avoir plus de temps,
- Attendre d'avoir plus d'argent,

Alors rejoignez ce club ! Ensemble, nous allons faire **rayonner** les femmes de tout âge pour faire briller notre monde et sans attendre la retraite dans dix, vingt ou trente ans.

Mon message est celui-ci :

Mettez-vous en marche vers votre idéal d'épanouissement dès maintenant !

A ce stade, vous pouvez vous demander : d'où parle-t-elle ?

Je suis **Mabé FUNK**. Après une belle carrière d'Ingénieur en informatique, me voici maintenant à la retraite. C'est un moment que j'ai attendu depuis longtemps pour pouvoir exercer une activité à plein temps de coach certifiée en neurosciences appliquées et accompagner les femmes vers leur lumière.

Ce qui me passionne aujourd'hui, c'est de rencontrer des personnes, de comprendre leur propre fonctionnement et de les aider à aller encore plus loin dans la réalisation de leurs aspirations. Voilà le parcours que j'ai effectué, qui indique que rien n'est définitif dans la vie. Rien n'est impossible. Mais tout est une question de préparation et de timing. **Vous n'avez pas à attendre ce que vous ne maîtrisez pas et qui ne dépend pas de vous pour vivre en femme épanouie et accomplie.**

Parce qu'une femme épanouie est heureuse, elle rayonne mieux et crée ainsi des opportunités de bonheur autour d'elle.

Pourquoi partager avec vous les activités du Club des Femmes De Lumière ?

Pour le plaisir de vous faire découvrir ce groupe convivial, certes, mais pas seulement. C'est également une excellente occasion pour :

- Exprimer la gratitude de toutes envers chacune pour son engagement et sa participation en dépit des contraintes,
- Rendre hommage à l'énergie et à l'enthousiasme collectifs générés par cet engagement,
- Partager la fierté du travail accompli en si peu de temps.

C'est la raison pour laquelle il est apparu nécessaire de matérialiser les accomplissements des F. D. L. Femmes De Lumière pour les revivre avec la force des mots et l'émotion des images. Cependant, les collections réservent toujours des surprises. Au-delà du travail intense dont chacune garde le souvenir se dessine une toile de fond : la démarche d'un voyage qui a rassemblé le plus grand nombre autour de la représentation d'un arbre c'est-à-dire des racines, du tronc, des branches et des fruits :

- **Les racines** correspondent aux événements 1 à 3 : 'devenir une femme de lumière ici et maintenant ; de quoi ont besoin les femmes pour briller ; célébrer la journée internationale des droits des femmes en nous inspirant de notre base',
- **Le tronc** tient aux réflexions portées par les événements 4 à 9 : 'qui êtes-vous, dépassez vos peurs ; estime de soi ; vos valeurs / vos croyances ; les forces de vos racines',
- **Les branches** portent les thèmes des événements 10 à 12 : 'développez un mindset de croissance, le pouvoir de vos pensées et la force de vos sentiments',
- **Les fruits** sont matérialisés par les différentes réalisations des F.D.L. à travers le monde : des conférences, des rencontres...

Notre présent se nourrit des actifs de notre jeune passé qui nous permettent de nous projeter vers d'autres horizons et de créer des opportunités pour y parvenir.

Pour l'heure : vive les F. D. L. !

Mabé FUNK



SOMMAIRE

9 La Femme de Lumière 2019

Fernande CABRAL SEMEDO

11 Les Ambassadrices

Ketty POISSON, Deyi FRANKLIN, Gwladys GONDARD, Anh-Tu N'GUYEN, Laurence BISSON, Cécile DELATTRE, Ayélé GORAM.

19 Nos Événements

- Événement 1 : Comment Devenir une Femme De Lumière ici et maintenant.
- Événement 2 : De quoi ont besoin les femmes pour briller de toute leur lumière ?
- Événement 3 : Célébration de la journée internationale des droits des femmes.
- Événement 4 : Les étapes pour s'épanouir en tant que femmes.
- Événement 5 : Les étapes de l'épanouissement : « Qui êtes-vous ? »
- Événement 6 : Les étapes de l'épanouissement : « Dépassez vos Peurs. »
- Événement 7 : Les étapes de l'épanouissement : Estime de Soi.
- Événement 8 : Les étapes de l'épanouissement : Vos Valeurs / Vos Croyances.
- Événement 9 : Vos racines votre force.
- Événement 10 : Vos racines votre force – Développer un mindset de croissance.
- Événement 11 : Mindset de Croissance – Le Pouvoir de vos pensées.
- Événement 12 : Mindset de Croissance : La Force de vos sentiments.

64 Les Intervenantes

Amina PARÉ, Isabelle STHÉMER, Pascaline KAMOKOUÉ, Rosalie ABBEY, Aicha CAMIN.

71 Les F. D. L ont du talent

Eryka LEPANTE, Charlène de PERCIN, Annick A., Deyi FRANKLIN, Ketty POISSON, Gwladys GONDARD, Ayélé GORAM.

81 Elles ont dit...

Carine C., Gisèle P., Alison F., Bintou T., Aicha C., Lucie B.M., Amina P., Annick A., Fati T., Jessica B.



87 Les FDL dans le monde

90 Le Mot de la fin

91 Remerciements





Rayonnons pour faire Briller le Monde

La Femme de Lumière 2019

Fernande CABRAL SEMEDO



Je suis Fernande CABRAL SEMEDO. J'habite à Goussainville dans le Val d'Oise en France. Mon pays de cœur est le CABO VERDE, le CAP-VERT (et ses Îles) où je suis née. Je suis une simple femme qui aime la vie et l'humain. Je suis avant tout une Femme optimiste avec des valeurs de respect de l'autre. Une maman protectrice et une épouse. J'aime apprendre chaque jour. Aider les autres, partager et transmettre.

J'ai connu le club des F. D. L. en assistant à une soirée de networking. Ce club est pour moi un espace de rencontre, d'échanges, d'écoute, de bienveillance, de partage d'expériences, d'accompagnement, de conseil et d'apprentissage du 'moi intérieur'. J'y côtoie des femmes merveilleuses qui ne se sentent pas jugées par ce qu'elles sont ou ce qu'elles veulent être et qui se sentent comprises, en confiance, épaulées et confortées dans leurs projets. Je pense apporter au club mon expertise personnelle et professionnelle, ma bienveillance, mon sens de l'écoute et de l'entraide, mon humanité. A mon tour, j'aimerais y trouver des ateliers sous forme de jeux, par petits groupes, avec restitution à l'ensemble des participantes.

La personne que je suis aujourd'hui a été façonnée par ma mère Francesca. C'est elle la femme qui m'inspire. C'était une femme engagée et investie. Une femme moderne qui malgré ses limites éducatives, n'hésitait pas à vivre pleinement. Elle aimait la vie et s'est battue pour ce qu'elle lui a donné de précieux. Elle avait de grandes qualités comme la simplicité et la dignité. C'était une femme joviale, généreuse, attachée à une grande valeur : être à l'écoute des personnes de son environnement, surtout des jeunes femmes ; les aider à s'épanouir grâce à des conseils et un accompagnement adaptés. Je m'efforce aujourd'hui de suivre son exemple et mon statut de Femme De Lumière 2019 rend ce beau privilège encore plus légitime.

J'ai été nommée première Femme De Lumière en Mars 2019 lors d'un Afterwork du Club. Une énorme surprise pour moi. Laissez-moi vous dire pourquoi :