

Mabé FUNK

Présente

Les F. D. L. Femmes De Lumière

Le Magazine des Femmes Talentueuses, Lumineuses, Indépendantes et Épanouies !

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 978-2-9572128-3-5

© Mabé FUNK, 2022

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seule propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre



ÉDITORIAL



La puissance des petits pas !

Et voici votre magazine FDL 3 !

C'est toujours avec une belle émotion que je boucle un nouveau numéro de ce magazine et j'espère qu'il vous plaira.

Au début en février 2019, il était juste question de réunir un ensemble d'images qui témoignent d'une année pleine de rencontres et d'événements.

Deux ans plus tard, le magazine FDL est toujours là parce que les lectrices de la première heure sont restées fidèles et parce qu'elles ont entraîné dans leur sillage d'autres lectrices de tous âges et de toutes situations, membres du club ou non, qui achètent le magazine et en parlent.

Je suis heureuse de vous présenter cette année un magazine repensé.

Sur la forme d'abord, avec une maquette esthétique et dynamisée.

Sur le fond aussi : vous retrouverez vos rubriques habituelles, mais également de nouveaux espaces consacrés aux voyages, une ouverture sur les auteurs qui nous inspirent, une

écriture plus narrative des témoignages ou des textes qui légendent les photos.

Tout ceci portant un message : ce sont les rencontres humaines, les échanges et les partages qui nourrissent nos vécus et les rapprochent de nos rêves.

Repensé, ce magazine continue néanmoins d'incarner l'essentiel des FDL : considérer l'autre, le regarder comme un ciel, selon l'étymologie du mot considérer, cum sidera. C'est un état d'esprit qui permet de dire à chacune qu'elle a une place parmi les autres, d'instituer chacune comme un sujet important, d'échanger entre nous d'inestimables égards, de révéler à chacune sa propre valeur et son éclat souvent minorés.

Cette disposition permet de donner à chacune de l'envie et la volonté de progresser pour elle-même et pour le groupe.

C'est ce que nous faisons ensemble lors de nos rencontres-événements et ce qui est retracé dans ce magazine, C'est la puissance des petits pas !

Je vous souhaite de partager mon enthousiasme en compagnie de ce numéro FDL MAG 3.

Mabé FUNK

SOMMAIRE

07 Introduction

08 La Femme de lumière 2021

Anne-Edith KOUASSIGAN.

11 La Femme de lumière 2020

Anh-Tu NGUYEN.

12 La Femme de lumière 2019

Fernande CABRAL-SEMEDO.

13 Les Ambassadrices

Ketty POISSON, Laurence BISSON, Cécile DELATTRE, Gisèle PADEY, Lucie BARCESSAT-MARQUER, Cristina BAPTISTA, Delya-Michèle KOKOU,

18 Nos Événements

Événement 1 - "Le pouvoir du rangement pour alléger votre charge mentale"

Événement 2- "Les accords toltèques pour faire briller votre lumière"

Événement 3 - "Comment décrypter les codes de votre légende personnelle? "

Événement 4 - "Le picnic des FDL "

Événement 5 - "La rentrée des FDL en énergie"

Événement 6 - "Comment utiliser la neuro-nutrition pour vous énergiser? "

Événement 7 - "Comment trouver votre mission de vie? "

Événement 8 - "Comment trouver votre mission de vie grâce à votre nombre intime?"

Événement 9 - "Osez votre lumière en 2022"

Événement 10 - "Ecrire pour libérer la parole ! " Rencontre avec Mireille Mahoussi Bokpé

Événement 11 - "Comment améliorer vos relations grâce aux 5 langages de l'AMOUR "

81 Les femmes de lumière sont de sortie

Amina PARÉ, Aicha CAMIN, Lucie BARCESSAT-MARQUER, Cristina BAPTISTA, Delya-Michèle KOKOU, Fati TAMBADOU, Fernande CABRAL-SEMEDO, Mabé FUNK.

85 Les femmes de lumière en voyage

Kokoé KUEVIDJEN, Gisèle PADEY, Luciana CASTRO-GONCALVES, Aicha CAMIN, Lucie BARCESSAT-MARQUER, Gisèle DELONG, Mireille Mahoussi BOKPE, Fernande CABRAL-SEMEDO, Mabé FUNK.



86 Elles ont lu et elles disent

Kokoé K., Betty L., Fernande C-S, Anne O-M, Gisèle P.

88 Elles ont découvert le Club des FDL et elles disent

Maryse E-L, Betty L., Lissoune D., Honorine I. , Michèle M., Aline C

90 Elles ont écrit

Amina PARÉ, Mireille Mahoussi BOKPE, Mabé FUNK.

92 Le mot de la fin

93 Remerciements

Introduction

Pourquoi Le Club des Femmes De Lumière ?

Ce Club a été créé pour les femmes qui souhaitent **réaliser leurs ambitions et aspirations personnelles**, tout en menant de front une carrière professionnelle réussie et une vie familiale harmonieuse.

Il s'agit de **libérer** les femmes pour **révéler** leur lumière, car nous sommes toutes des Femmes De Lumière.

Rejoignez le club !

Ensemble, nous allons faire **rayonner** les femmes de tout âge pour faire briller notre monde ici et maintenant.

Qui suis-je ?

Mon nom est Mabé FUNK. Je suis une Femme De Lumière

Je suis Coach certifiée en Neurosciences appliquées et j'ai également une activité de formation et de conférencière. En complément, j'anime le Club des Femmes de Lumière, que j'ai fondé pour transmettre mes passions.

Avant tout cela, j'ai fait une carrière professionnelle de 38 ans comme Ingénieur en informatique dans une société leader du marché.

Ce qui me passionne aujourd'hui, c'est de rencontrer des personnes, de les accompagner à comprendre leur propre fonctionnement et de les aider à aller encore plus loin dans la réalisation de leurs aspirations.

Mon expérience personnelle m'a menée à la conviction que rien n'est impossible. Mais tout est une question de mindset et de timing. Vous n'avez pas à attendre ce que vous ne maîtrisez pas ou ce qui ne dépend pas de vous (le temps, l'argent, les enfants, ...) 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.

Je partage avec vous mes 3 valeurs, mon ARC : **A**mour – **R**espect – **C**onfiance

Pourquoi partager avec vous les activités du Club des F.D.L. ?

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.



La femme de lumière 2021

Anne-Edith KOUASSIGAN



Comment se présenter ?

Que dire de soi ? Comment se révéler, se dévoiler ?

Comment être dans le partage d'une vie, de tranches de vie, d'une histoire, de pages d'un livre ouvert dont les chapitres peuvent paraître décousus, incomplets ... et pourtant l'histoire en est réelle, vécue et l'épilogue encore loin..... du moins, je l'espère.

Alors, tandis que je planche sur cet exercice si difficile de révélation de soi, pour soi, pour les autres, je décide de me laisser aller à faire glisser mes doigts sur mon clavier, entendre le clic clic des touches et voir danser les lettres qui forment des mots.

Alors tandis que je cherche à partager avec vous, quelles sont mes valeurs puisque tel est l'objectif initial de mon message ; je réalise que je préfère être dans le partage de ce qui m'anime. Je serais heureuse que ce partage guide ou

apporte une réponse à celles d'entre vous qui pourraient en avoir besoin.

Ce premier mot qui s'inscrit est spontanéité. Il me caractérise. Il traduit mon caractère, mon mode de vie, ce que j'aime. Etre spontanée, c'est laisser parler cette voix intérieure qui me dit « fais ceci », « dis cela », « rencontre cette personne ».

Cette même spontanéité me dit également parfois, souvent, de plus en plus souvent « prends cette voie » « va sur ce chemin ». Alors, je me laisse griser par le côté rassurant de mon 6ème sens, mon intuition féminine très certainement. Au fil des actes que je pose, décisions que je prends, elle ne me trahit pas et loin de me pousser à douter, elle me renforce.

Grâce à cette force sans cesse régénérée, la Vie me fait don d'une capacité de résilience et de renaissance ; alors, oui, j'apprends et accepte de me féliciter et d'être dans la gratitude infinie.

Découvrez pourquoi en cliquant sur le QR Code



Etre une femme, c'est être irremplaçable

Répondre à la question de la place de la femme dans nos sociétés : ouahooo !

Dans nos sociétés multiculturelles et panafricanistes : double ouahoo !

Notre rôle est tellement multiforme et équi-important pour l'équilibre sociétal que je prendrai le parti assumé de n'en présenter que le rôle cardinal que nous avons dans l'éducation de nos enfants. Sans doute suis-je déformée par mon métier de formatrice et d'accompagnante à la définition du projet professionnel de jeunes et moins jeunes.

Lundi- 9h00-17h00 : Après avoir tenté de guider, conseiller, ouvrir des horizons de vie à Aïcha, 17 ans, qui vit en foyer et veut abandonner ses études pour suivre son copain ; à Hichem, 23 ans, aîné d'une fratrie de 6 enfants qui veut devenir manager sportif « pour gagner beaucoup d'argent » mais « sans me fatiguer », « en mode chill », je rentre chez moi et me remémore les propos de ma grand-mère « rien ne peut remplacer une mère ».

Lundi- (pause-déjeuner) : Lorsque je raccroche de mes échanges téléphoniques avec ma fille ou mon fils, encore toute émue des confidences qu'ils m'ont faites, de la confiance qu'ils ont placée en moi, des conseils qu'ils m'ont demandés je me sens à ma place de « maman-copine » et je me dis « personne ne peut me remplacer ».

Lundi – après 20h00 : Enfin, lorsque je rentre chez moi après une journée, une autre... à trouver ma place, en tant que femme, entrepreneure, africaine, cinquantenaire reconvertie professionnellement je retrouve mon chez moi, mon havre de paix ; je me mets en pause et me délecte d'un bon petit plat concocté par ma maman et le ventre repu je me demande « qui pourrait la remplacer ? ».

Alors, je ne me pose pas la question de mon rôle dans notre société.

Je le prends, l'aime, le vis et souhaite qu'il perdure à l'infini à travers ce que j'aurai appris à mes enfants dans l'alcôve de mon foyer, car les batailles les plus efficaces sont les plus silencieuses, et à travers ce qu'ils transmettront à leur tour dans une spirale vertueuse pour notre monde en devenir.

Etre FDL, le vivre, le partager

Que la vie passe vite !!!

Il an déjà que j'étais désignée « Femme de Lumière 2021 » et que vous m'accordiez votre confiance, votre amitié, votre, votre, votre.

Je me revois, ce jour-là, surprise, émue, dans l'interrogation de ce qui pouvait vous avoir amenées à faire ce choix, dans la réflexion sur ce que je pourrais vous/nous apporter.

Outre l'amitié, le non-jugement et le partage qui y sont insufflés, j'en ai retenu la pluralité des femmes que nous sommes et la richesse de nos échanges qui mettent en exergue notre capacité à « oser nos lumières » dans la créativité, l'amour, l'amitié et la préservation de nos cultures.

Je suis, donc, très heureuse et fière de passer le flambeau à ma grande sœur, Da Kokoe, FDL 2022.

Da Kokoe incarne, selon moi, la tradition de la fratrie africaine aimante et présente ; du soutien silencieux mais bien réel. Elle saura, sans nul doute, incarner cette posture envers notre sororité de lumière.



Quelques mots de quatre proches d'Anne-Edith

« Elle est inspiration quotidienne,
Fruit d'une vie de renouvellement.
Elle est travail et acharnement.
C'est ma mère, c'est la mienne.

Inspirante par sa constante recherche de dépassement de soi et de nouveauté, elle convainc tous ceux qui ont la chance de faire sa rencontre.

Renouvellement est le terme que j'emploierais pour décrire la vie qu'elle a mené. Entre perte de proches et handicap, son parcours teinté d'obstacles a forgé son caractère qui aujourd'hui en fait sa force.

Travail devrait être son deuxième prénom car son parcours à 360 degrés est témoin de la diversité des expériences dont elle a su tirer des leçons.

Mère de deux enfants dont l'éducation témoigne de ses valeurs, elle a su transmettre son désir de laisser une trace de son fabuleux passage.

Dans son éternelle douceur et son amour inconditionnel pour ses proches, ma mère est mon pilier ». **C.D.**

« Dans un monde où faire partie d'une minorité est synonyme de peine et d'obstacles, une femme a réussi à se frayer un chemin et dépasser toutes ces difficultés. Le personnage qu'incarne ma mère force le respect tant par son éthique du travail, que par sa dévotion et son amour en tant que mère.

Je me pose souvent la question de savoir où elle trouve la force de se battre quoiqu'il arrive, de toujours afficher un sourire et aller de l'avant sans regarder vers l'arrière. Elle a su être une femme, noire, handicapée, très tôt et pour tout ce qu'elle représente j'éprouve de l'admiration pour elle, pour son œuvre.

Durant sa première vie, elle a eu une carrière brillante mais exténuante et peu épanouissante. Fort de cette expérience, et voulant vivre plus pleinement, elle a décidé de rebattre les cartes et de suivre la voie royale : former les autres en transmettant son savoir.

Aujourd'hui, la voilà partie pour un avenir encore plus prometteur. Et chacun de nous compte bien éclairer le chemin de cette femme de lumière avec un amour et soutien inconditionnels.

PS : Maman, dose un peu s'il te plaît. Tu places la barre trop haute pour nous... » **I.D.**

« Si vous ne savez pas ce qu'est un melting pot, observez Anne-Edith. Vive mais posée, battante mais bonne vivante, tendre mais corsée, sont autant de qualificatifs qui décrivent la multiplicité d'un être rare.

Aujourd'hui, arrivée à l'heure de la cinquantaine rayonnante, Anne-Edith apprend à allier avec harmonie tout ce qui semblerait se contredire en elle. Aujourd'hui, Anne-Edith tend vers l'unicité. Une mère. Une soeur. Une amie. Une conseillère. Une femme. Et ses mil watt de lumière. » **J.-D. K.**

Anne-Edith, ma sœur adorée, un être exceptionnel ! Ambitieuse, altruiste au point de souvent s'oublier elle-même, à l'intelligence fine et rapide, ce qui lui permet de s'adapter aux changements induits par ses choix quand cela s'avère nécessaire. Exceptionnelle, elle l'est également pour l'admiration qu'elle force par son courage, sa ténacité, sa soif d'innover et de sortir des sentiers battus et surtout de se donner les moyens de ses choix. **S.K.**