

ESSENTIELLE



31 mai

**Une fête des mères
pas comme les autres**

SHENAZ PATEL

**Pour un
réveil collectif
et solidaire**

*La journaliste-écrivaine estime que
pour penser le monde d'après-crise,
il faut être capable d'imaginaire.*



Sindy Skoczek

Accouchement
en plein
confinement



RENCONTRES

24 «Pour penser le monde d'après-crise, il faut être capable d'imaginaire»

L'écrivaine-journaliste Shenaz Patel, plaide pour un réveil collectif et solidaire pour ne pas subir l'avenir.

31 L'incorruptible guerrière

«Madam Monik pe koze» bien avant le Covid-19. Cela fait 26 ans que Miselaine Duval se bat pour le théâtre populaire. Mais elle s'épuise.

SOCIÉTÉ

11 Récit d'un accouchement en plein confinement

Sindy Skoczek est enceinte de 35 semaines lorsque l'éventualité d'un confinement se profile. Sa bulle de sérénité est alors mise à rude épreuve...

16 Une fête des mères pas comme les autres

Quelle couleur prendra cette fête des mères avec tous les gestes barrières qu'il faut désormais appliquer ?

PRATIQUE

58 Les 10 phrases #feelgood à adopter

Mauvaises nouvelles et ondes négatives pullulent, polluant ainsi l'esprit. On vous aide à voir la vie du bon côté.

60 Qu'ils se bougent !

Et si vous passiez en mode super coach ? On vous propose une série de six exercices pour que votre enfant maintienne la forme, même confiné.

MODE

50 Colour Fever

C'est fun, c'est flashy. Alors osez la colour-block attitude pour une entrée en hiver qui claque !

PUBLIÉ PAR LA SENTINELLE MAGAZINES. Business Publications Ltd. **DIRECTEUR DES PUBLICATIONS** Nad Sivaramen Tél. : 206.84.81 **RÉCEPTION** Tél. : 206.82.00 **RÉDACTRICE EN CHEF** Nathalie Fanchin **SECRETARIAT DE RÉDACTION** Caroline Alijean **RÉDACTION** Anais Ah Chin, Martine Luchmun **FASHION REPORTER** Ika De Lacroix **PHOTOGRAPHIE** Clifford Francisque, Ejilen Ramasawmy, Jean-Noël Ah Kee, Kevin Memraj Mahadoo **PRE-PRESS MANAGER** Naheer Himmatkhan **PRODUCTION SUPERVISOR** Pricilla Samuel **CONCEPTION GRAPHIQUE & MISE EN PAGE** Alain Verny **IMPRESSION** Caractère Ltée **PROMOTION & PUBLICITÉ** Business Publications Ltd. Les publi-reportages, offres publicitaires et promotionnelles qui figurent dans ce magazine ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité d'Essentielle. **BUSINESS UNIT MANAGER PÔLE MAGAZINES** Shenaz Busguth - busmag@orange.mu



En couve

**Sindy Skoczek
& William de Robillard**

Photo : Anne Rey & DR

La Sentinelle
Pour avancer demain

PUBLISHER
3, Rue des Oursins
Baie-du-Tombeau, B.P. 247
Tel : 206-8200 • Fax : 247-1756
Email : corporate@lasentinelle.mu

DIRECTEUR GÉNÉRAL
Denis Ithier

GROUP HR MANAGER
Areff Salauroo

GROUP PUBLISHING MANAGER
Clifford Colimalay

GROUP TECHNICAL & PRODUCTION MANAGER
Ejaz Gobindram

GROUP FINANCE MANAGER
Jack Dacruz

DIRECTEUR DE PROJETS
Hossen Goburdhun

DIRECTEUR COMMERCIAL & STRATÉGIES GROUP
Vincent Vibert

d, La vie d'après

Nathalie Fanchin



«V» comme **Vivre avec le Virus**. Si les contours d'un déconfinement étaient encore flous au 30 avril 2020, il y a au moins une chose qui est totalement limpide : notre vie, telle que nous la connaissions avant l'apparition du Covid-19, ne sera plus jamais comme avant. Le basculement – indépendamment du nombre de phases établies pour un retour à un semblant de vie 'normale' – est inévitable autant pour les Mauriciens que pour le reste de la planète.

Ce basculement se fera sur tous les fronts imaginables. Il sera physique et définitivement social, psychologique et économique. Car qu'on le veuille ou non, il va nous falloir – bien loti ou pas, jeune ou âgé, femme, homme ou enfant – cohabiter avec ce nouveau virus de la famille des *Coronaviridae*. Une cohabitation qui, paradoxalement, se jouera sur le respect absolu de la distanciation sociale si l'on veut éviter une seconde vague. Ou tout au moins jusqu'à ce que les chercheurs trouvent le remède miracle, qui terrassera ce virus.

En attendant, masques, gants, gel hydro-alcoolique, gestes barrières, phobie, distanciation sociale, confinement, fermeture des frontières, urgence sanitaire, quarantaine, isolement, restrictions, mort, chômage, récession... font désormais partie du lexique usuel de tout être humain. Il n'est plus question de superpuissances et de tiers-mondistes. Depuis que le Covid-19 est passé par là, le monde est logé à la même enseigne. Enfin, presque...

Inégalités renforcées. À moins de porter des visières, force est de constater que cette crise sans précédent est venue renforcer les inégalités entre les sexes. Fragilisant ainsi les femmes. Accentuant les stéréotypes de genre. Donnant raison à cette fameuse citation de Simone de Beauvoir : «N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question.»

Ce ne sont pas nos invitées de ce mois-ci qui diront le contraire. Dans son interview en pages 24 à 27, l'écrivaine-journaliste Shenaz Patel note «l'absence de la parole des femmes au milieu de cette pandémie». Plus loin, dans notre rubrique Tribune (à lire en pp. 28-29), la journaliste et enseignante Anne Robert fait ressortir que les femmes sont les premières à écopier en temps de crise, une crise qui «aura pour effet d'aggraver la pauvreté et la vulnérabilité des femmes». Alors que l'ex-Chief Executive Officer de l'Association des manufacturiers de Maurice Catherine Gris parle, elle, de ces «héroïnes anonymes du quotidien qui sont au service des autres, souvent mal payées et surexposées».

Comme Simone de Beauvoir, nos trois invitées sont dans le vrai. Outre le Dr Catherine Gaud (qui s'est entretenu volatilisée), Maurice – comme de nombreux pays – semble atteint d'un autre virus tout aussi mortel, communément appelé invisibilité féminine.

La prise de parole depuis notre passage en confinement est essentiellement masculine. Ce qui donne à penser que le monde post-Covid sera façonné par des hommes. Une fois de plus.

À croire que l'étau phallo-centré s'est resserré pour contrer la vague d'héroïnes faisant partie des métiers du care, qui se battent quotidiennement au front contre le Coronavirus. Pour le bien-être de la population. Et à ce titre, elles sont tout autant des guerrières et des générales de combat qui devraient avoir leur mot à dire dans le processus de remodelage de notre vie d'après... Au risque de voir se creuser encore plus les inégalités de genre, il est peut-être temps de pousser des coups de gueules pour se faire entendre. Sinon, les Mauriciennes pourraient bien être reléguées aux oubliettes alors qu'elles seront les premières à souffrir de la crise.

La gérante du restaurant vegan Eat With Fingers, qui est dévouée à la cause des animaux, garde sa joie de vivre en dépit des temps difficiles. La preuve en musique.

PAR ANAÏS AH CHIN
PHOTO LAURA MOROSOLI

La playlist de...
Géraldine
Julia Chlubna



		<p>I FEEL PRETTY DU FILM WEST SIDE STORY (1961) «Comme le disent les paroles, il est essentiel de se sentir belle. Même en confinement, il n'y aucune raison de se laisser aller. Alors, on met le son à fond pendant son <i>me-time</i>.»</p>
<p>INTENTIONS DE JUSTIN BIEBER EN FEATURING AVEC QUAVO «Ce magnifique morceau joue en boucle quand je cuisine. C'est le genre de son qui vous donne envie de redresser votre couronne si elle est de travers.»</p>	<p>CRYING IN THE CLUB DE CAMILA CABELLO «Sensuelle et envoûtante, la voix de Camila est parfaite sur cet air qui invite à se déhancher. Après le confinement, direction la piste de danse !»</p>	
<p>HOLD UP DE BEYONCÉ «Je suis une grande fan. Et ce morceau a quelque chose de vraiment atypique. Dans la vidéo, elle rayonne dans sa magnifique robe jaune moutarde.»</p>		<p>I'M A WOMAN DE KOKO TAYLOR «Il n'y a pas plus soul que la voix de Koko Taylor. Ce petit son a le pouvoir de me détendre à n'importe quel moment de la journée.»</p>
	<p>C'EST FANTASTIQUE D'ANGELICA «Honnêtement, je n'y comprends rien aux paroles mais je l'adore celle-là. Elle chasse la grisaille de nos vies.»</p>	
<p>I WANT A LITTLE SUGAR IN MY BOWL DE NINA SIMONE «Je tiens un journal d'émotions et je laisse courir ma plume en écoutant ses chansons. Elles m'aident à clarifier mes pensées. Celle-ci est particulièrement belle.»</p>		
	<p>AFTER HOURS DE THE WEEKND «J'atteins des niveaux de concentration élevée en les écoutant. C'est le son idéal quand je travaille sur mes photos ou même mes vidéos.»</p>	<p>STRESSED OUT DE TWENTY ONE PILOTS «Cette chanson, qui parle du temps où nous étions enfants douillettement installés auprès de nos parents, me rend nostalgique. C'est <i>the good old days</i>. Mes parents me manquent...»</p>



Femme de paroles d'abord, la journaliste Pascale Clark restait hors champ dans son émission culte *En aparté* sur Canal+. Puis elle était à l'antenne de diverses radios françaises, de France Inter à RTL, faisant parler écrivains, cinéastes, journalistes. Vint le jour où sa voix, accusée de complaisance, s'est tue. C'est ce silence obligé qu'elle raconte dans *Mute*, un récit incisif sur son silence, qui coïncide avec la

maladie de sa mère qui s'est retrouvée muette au moment où sa voix publique s'est éteinte. «*C'est quand je suis devenue muette que tu as cessé de parler, on pouvait vraiment compter sur ta solidarité, petite maman.*»

Plongée dans l'incertitude des jours meilleurs, la journaliste et productrice française écrit ce livre à deux voix, réinventant celle de sa mère. Elle remonte le fil de ses souvenirs, relate le passé sans misérabilisme, avec des mots ciselés. Elle raconte aussi sa descente aux enfers après ses prises de paroles sur les ondes. La voix essentielle reste celle de cette maman dont la voix a tellement compté et qui s'en est allée un 13 novembre, jour d'attentat. Ce récit, forcément intime et bouleversant, se dévore. «*Au final, tu as mis le paquet*», résume la fille. Disponible en ligne en version numérique.

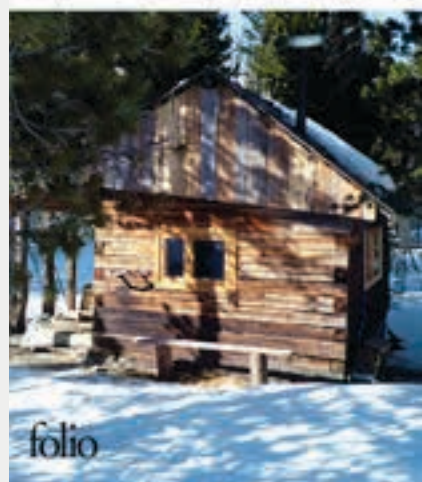
Mute

DE PASCALE CLARK

DANS LES FORÊTS DE SIBÉRIE



Sylvain Tesson
Dans les forêts
de Sibérie



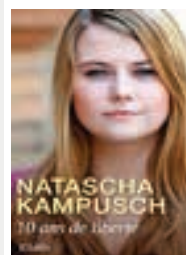
De Sylvain Tesson

Tant qu'il y aura des cabanes au fond des bois, rien ne sera tout à fait perdu. Fort de ce constat, le narrateur s'isole dans un coin retiré de la planète. Le voilà en Sibérie, au cœur d'une nature sauvage, glacée, parfois hostile, pour fuir la société et réapprendre à vivre. Adapté en bande dessinée avant de devenir un long-métrage somptueux, *Dans les forêts de Sibérie* – auréolé du Prix Médicis Essai – raconte un pan de vie. De février à juillet 2010, Sylvain Tesson, écrivain et aventurier, membre de la société des explorateurs français célèbre pour ses séries écrites de voyages, de reportages et de documentaires, s'immerge en forêt. «*Je me suis promis avant mes 40 ans de vivre en ermite au fond des bois.*»

Il s'installe pendant six mois dans une cabane sur les rives du lac Baïkal. Il n'y a rien autour : ni voisins, ni commerce, ni route d'accès. Les températures descendent jusqu'à -30°C en hiver. L'écrivain aventurier choisit précisément la période où les ours y cherchent refuge pour s'installer dans ce coin de paradis, loin de la folie du monde. Avec pour compagnons deux chiens, le silence, la solitude, des cigares, de la vodka et des livres, il fera l'apprentissage du bonheur, du désespoir et de la paix. Ce récit est son journal d'ermite, une œuvre absolument jubilatoire et universelle. Une œuvre qui raconte une étonnante transformation vers la lenteur et la simplicité. «*Je veux m'enraciner, devenir de la terre après avoir été du vent.*» Disponible en ligne en version numérique.



Le coup de cœur de
PATRICIA PAULIN
10 ans
de liberté
De Natascha Kampusch



«J'ai acheté ce livre depuis 2018. Le confinement a permis ce temps de lecture dont je ne disposais pas auparavant. Natacha Kampusch, c'est cette enfant qui a été enlevée à l'âge de 10 ans. Huit ans plus tard, elle a réussi à s'enfuir du joug de son ravisseur. Ce récit est captivant car il raconte le difficile retour de cette jeune femme dans la société – une société avide de détails sordides et curieuse des détails de la vie de Natascha. La lectrice comprend que c'est une force intérieure incroyable, un instinct de survie décuplé, qui a permis à la jeune fille de tenir le coup pendant ces interminables jours de captivité. Ce récit de courage montre aussi le visage sadique d'un pan de l'humanité, qui croit que l'impossible ne peut pas exister. De quoi nous remettre en question !»

Le coup de cœur de

Martine de Souza

Big Magic

D'Elizabeth Gilbert



«Imaginez (en dessins animés) une rue ordinaire avec des personnes qui s'y croisent, vaquant à leurs occupations, souvent absorbées par leurs pensées et préoccupations diverses. Imaginez ensuite

une petite lumière dansante dans l'air au-dessus de chacune de ces personnes : c'est l'idée créative, invisible, mais bien présente, qui cherche *someone to catch*. J'adore cette idée d'Elizabeth Gilbert (et nous déculpabilise) : sommes-nous suffisamment ouverts aux potentiels créateurs ? Sans trop nous encombrer de considérations faites d'auto-décrédit la plupart du temps – ('ce n'est pas pour moi', 'je suis trop vieux', 'je ne suis pas formée' ...) – avec un peu d'attention et de légèreté, hop ! Une idée nous pénètre et nous voilà partis dans le processus magique et fascinant de la création. Et ça marche ! Célèbre depuis son immense succès *Eat, Pray, Love* (à lire en anglais et à voir en VO), Elizabeth Gilbert poursuit avec nous, dans une écriture parlée, simple, familière et amicale, ce dialogue qui est une grande bulle d'air frais pétillante dans ce monde de brutes (sic). À faire découvrir aux plus jeunes, dont la créativité est si belle et spontanée, et aux plus sérieux d'entre nous, qui attendons qu'il soit trop tard pour nous lancer.»

Le coup de cœur de
PRIYA HEIN
Balzac et la petite
tailleuse chinoise
De Dai Sijie



«On plonge au cœur de la révolution culturelle chinoise. Mao Zedong, le timonier de cette révolution décide de fermer les universités et d'envoyer les 'jeunes intellectuels' à la campagne. Il espère ainsi les rééduquer auprès des paysans de modeste condition. Le narrateur et son ami, issu d'un milieu privilégié, sont donc expédiés dans un village isolé pour y effectuer de durs travaux. C'est là qu'ils rencontrent une petite tailleuse de pierre sans éducation, mais brillante. Ils y découvrent aussi un trésor : une valise de livres dont la lecture est interdite par Mao. Tous deux initient la jeune fille aux plaisirs de la lecture et des savoirs tout en lui enseignant parallèlement le pouvoir de rêver. Ce roman auréolé du prix Relay du roman d'évasion 2000 est une ode à la lecture. Il est raconté avec optimisme malgré ces vies en exil.» Disponible en ligne et dans les rayons de Bookcourt.

10

PUNCHLINES DE FILMS CULTES À VOIR OU À REVOIR

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS : DR

LEUR MARQUE DE FABRIQUE ? DE LÉGENDAIRES RÉALISATEURS, DES ACTEURS HORS-PAIRS ET DES RÉPLIQUES INOUBLIABLES, QUI VOUS DONNERONT ENVIE DE BINGEWATCHER.

PULP FICTION

Film de Quentin Tarantino
Avec Uma Thurman, John Travolta...



«C'est comme ça qu'on voit si on se plaît avec une personne. Quand on peut se taire tout à fait au moins une minute et profiter du silence.»

GATSBY LE MAGNIFIQUE

Film de Baz Luhrmann
Avec Leonardo Di Caprio, Carey Mulligan...



«Je savais que si j'embrassais cette fille, je serais à jamais lié à elle, à tout jamais. Alors j'ai freiné, j'ai décidé de freiner et d'attendre. J'ai attendu un instant encore.»

THE SHINING

Film de Stanley Kubrick
Avec Jack Nicholson, Shelley Duvall...

«Les femmes, tu peux pas vivre sans, tu peux pas vivre avec.»



SCARFACE

Film de Brian de Palma
Avec Al Pacino, Michelle Pfeiffer...

«J'ai les mains faites pour l'or, et elles sont dans la merde!»



KILL BILL VOL. 1

Film de Quentin Tarantino
Avec Uma Thurman, Sonny Chiba...



«Il n'y a rien de plus beau qu'un ego meurtri sur le visage d'un ange.»

INTERSTELLAR

Film de Christopher Nolan
Avec Matthew McConaughey, Anne Hathaway...

«Les parents sont les fantômes de l'avenir de leurs enfants.»



LES AFFRANCHIS

Film de Martin Scorsese
Avec Robert de Niro, Ray Liotta...



«Un jour, un des gamins du quartier a raccompagné ma mère jusque chez elle pour lui porter ses paquets et vous savez pourquoi ? Par respect.»

FORREST GUMP

Film de Robert Zemeckis
Avec Tom Hanks, Robin Wright...



«La vie c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber.»

FULL METAL JACKET

Film de Stanley Kubrick
Avec R. Lee Ermey, Matthew Modine...



«Je suis vache mais je suis réglé, aucun sectarisme racial ici ! Je n'ai rien contre les négros, ritales, yuppies ou mêtèques. Ici, vous n'êtes tous que de vrais connards!»

HER

Film de Spike Jonze
Avec Joaquin Phoenix, Scarlett Johansson...



«Vous savez, des fois je crois que j'ai déjà ressenti tout ce que je ressentirai jamais et que désormais je ressentirai plus quoi que ce soit de nouveau, juste une version affadie de ce que j'ai ressenti toute ma vie.»

ÉMOTIONS INTENSES

UN AFFRONTLEMENT INCENDIAIRE ENTRE REESE WITHERSPOON ET KERRY WASHINGTON, UN THRILLER À LA SAUCE D'HARLAN COBEN ET DE L'AMOUR SUR GLACE. VOUS SEREZ DÉFINITIVEMENT ACCRO !

PAR LA RÉDACTION

DUEL DE MÈRES

Little fires everywhere

Adapté du best-seller de Celeste Ng
Mini-série américaine de Liz Tigelaar

Avec Reese Witherspoon (Elena Richardson), Kerry Washington (Mia Warren), Joshua Jackson (Bill Richardson)...

Genre : drame, famille
Durée : 1 heure par épisode
Saison complète à voir en streaming



NE VOUS LAISSEZ PAS INTIMIDER

The stranger

Mini-série britannique de Danny Brocklehurst & Harlan Coben

Avec Richard Armitage (Adam Price), Siobhan Finneran (DS Johanna Griffin), Jennifer Saunders (Heidi)...

Genre : policier, drame
Durée : 50 min par épisode
Saison complète disponible sur Netflix



Le pitch

Été 1997. Elena, mère de famille tirée à quatre épingles d'une banlieue chic de Cleveland, loue la maison léguée par ses parents à Mia, une artiste afro-américaine quasi SDF, et sa fille Pearl. Ces deux mères à la vision très différente de la vie vont se croiser et s'opposer...

Pourquoi voir cette mini-série ?

Par bien des aspects, *Little fires everywhere* s'inscrit dans la continuité des séries comme *Desperate Housewives* et *Big Little Lies*, qui ont bercé nos soirées : banlieue chic, crime inexplicable et femmes aux traits caricaturaux qui cultivent l'art des secrets. Mais la comparaison s'arrête là !

La série réussit à se défaire de cette recette surexploitée en misant sur un jeu d'ambiance très efficace, une mise en scène qui tient énormément du thriller et le talent indéniable de Reese Witherspoon (incontournable depuis *Big Little Lies* justement) et une Kerry Washington, totalement à contre-emploi, que l'on retrouve dans un nouveau grand rôle après *Scandal*. Sombre et haletant à souhait, *Little fires everywhere* vous plongera en plein drame psycho-social porté par la confrontation entre deux mères et deux visions différentes de la vie. Bref, une réflexion passionnante sur la maternité, le sexisme et le racisme ordinaire.

ON NE PATINE PAS AVEC L'AMOUR

Spinning out

Série américaine de Samantha Stratton & Lara Olsen
Avec Kaya Scodelario (Kat Baker), January Jones (Carol Baker), Willow Shields (Serena Baker)...

Genre : drame
Durée : 45 min par épisode
Saison complète disponible sur Netflix

Le pitch : Kat Baker, une jeune patineuse artistique bipolaire victime d'une chute désastreuse en pleine compétition, se voit offrir une seconde chance sous la forme d'un duo avec un patineur talentueux, rebelle et sulfureux. Mais ce nouveau départ n'est pas sans embûches...

Pourquoi voir cette série ? : Envie de décompresser, de faire l'impasse sur les mauvaises nouvelles qui pullulent ? *Spinning out* est ce qu'il vous faut ! Cette série un peu soap, mais fort sympathique, mêle sport, compétition, drame, amour, amitié, mensonges et trahison dans le club très fermé du patinage artistique.

Mais au-delà du côté soap, l'histoire est bien écrite et aborde des thèmes sombres, tels que le trouble bipolaire, l'intense pression à laquelle les sportifs de haut niveau sont confrontés en milieu de compétition ou encore le racisme (un black ne peut pas skier ou posséder une maison !).

Pour ne rien gâcher, les rebondissements tombent à pic et Kaya Scodelario, qui incarne Kat avec beaucoup de sensibilité, et ses pairs ne déçoivent pas. Même qu'on s'y attache et qu'on a du mal à passer en mode Pause. Seul petit bémol, on aurait souhaité avoir plus de passages sur glace puisqu'il est question de patinage artistique !





Joyeuse

Fête des mères



Sindy Skoczek

Récit d'un accouchement *en plein* CONFINEMENT

Elle est enceinte de 35 semaines lorsque l'éventualité d'un confinement se profile. Sa bulle de sérénité est alors mise à rude épreuve face à l'atmosphère anxiogène. Mais le bonheur d'être mère sera plus fort.

PAR ANAÏS AH CHIN
PHOTOS ANNE REY & DR

«Lorsqu'on est enceinte, on nous répète sans cesse de rester calme, d'éviter toute forme de stress, de ne pas céder à l'angoisse... Et c'est ce qu'on fait. Pour le bien de l'enfant que l'on porte. Alors on se ménage. On se concentre sur les choses qui nous font du bien, comme préparer son petit nid. On se projette. On essaie d'imaginer comment cette nouvelle vie va s'organiser avec l'arrivée du bébé... Mais tout allait être chamboulé le 9 mars. Je réalisais qu'il nous sera tout bonnement impossible de prévoir comment les choses allaient se dérouler...

Je m'appelle Sindy Skoczek. Je suis d'origine italo-polonaise et de nationalité belge. Cela fait maintenant cinq ans que j'ai posé mes valises à Maurice. Mon fiancé, William de Robillard, est, lui, d'origine mauricienne et anglaise.

On est donc le 9 mars. Un lundi comme un autre. Comme à l'accoutumée, j'assiste à la réunion du début de semaine. Je travaille comme consultante en Brand Digital Marketing chez FRCl, une compagnie spécialisée dans le digital basée à Phoenix. La réunion se déroule comme à son habitude. Sauf pour cette inquiétante annonce : on nous conseille de prendre les mesures nécessaires pour nous protéger contre ce virus qui se propage dangereusement à travers l'Asie et l'Europe, le Covid-19

Il est question de distanciation sociale, de report de certains voyages et de l'éventualité de passer en télétravail. Je ressors de la réunion perplexe.

Je pense automatiquement à mon bébé qui va bientôt naître. J'en suis à 35 semaines de grossesse et mon congé de maternité est prévu pour la fin du mois.

Lorsqu'on attend un enfant, notre corps développe – en plus d'un instinct de protection de louve – des anticorps assez puissants qui permettent de gérer la plupart des virus. Pour l'heure, le Coronavirus ne semble pas s'attaquer aux femmes enceintes ou aux bébés... Mais qui sait ? D'autant que les nouvelles de mes proches en Italie et en Belgique, qui sont déjà confinés, ne sont pas rassurantes.

Avec William, qui lui a de la famille en Angleterre, on suit les nouvelles et les conseils de nos proches. C'est ainsi qu'on se lance dans une de ces méga-courses pré-apocalyptiques. Avec un bébé qui arrive, la possibilité d'un cyclone et une pandémie qui secoue le monde, on préfère ne prendre aucun risque.

Quitte à passer pour des paranos aux yeux des caissières et des gens. On fait donc le plein d'aliments de base, de médicaments et de produits pour bébé.

Mais cela ne me rassure pas pour autant. Bien au contraire, l'appréhension me gagne. Alors que nous nagions dans le bonheur tranquille d'une famille en devenir il y a quelques jours encore, nous régalez d'avance de l'arrivée de nos proches pour nous assister et finaliser le plan de naissance. À la place, un sentiment inquiétant au fond de mes entrailles. J'ai mal au ventre et je passe des nuits blanches. J'en suis à ma 36^e semaine de grossesse et mon médecin décide de me placer en arrêt anticipé.

L'annonce que Maurice ferme ses frontières est un vrai coup de massue. On doit faire un trait sur l'arrivée attendue de nos proches pour rencontrer bébé. S'ensuivent les premiers cas positifs et l'inévitable confinement. *In extremis*, mon compagnon trouve deux places pour le rapatriement de sa mère et son frère de l'Angleterre. Et nous voilà confinés tous les quatre ensemble, mais à distance, sur le terrain familial.

«L'appréhension...
un sentiment inquiétant
au fond de mes entrailles.»



Semaine 37. Mon médecin souhaite effectuer un monitoring de routine. D'habitude très cool, je vois l'inquiétude sur son visage. Il me propose de provoquer la naissance car, dit-il, «*on ne sait pas comment les choses vont évoluer en milieu hospitalier...*». Je pense à mes amies qui sont enceintes, à celles qui nécessitent un suivi particulier, à toutes ces femmes à travers Maurice et la planète qui, comme moi, suivent les infos une main sur le ventre en se demandant dans quel monde naîtra leur enfant...

30 mars, jour de mon anniversaire. William et moi arrivons à la clinique positifs et confiants malgré tout. Pas d'autres membres de la famille ni de visite. Mon compagnon – qui sera ma force tout le long – est le seul autorisé à m'assister dans une clinique où tout le personnel porte un masque sanitaire. Vive l'ambiance anxieuse...

Lorsque les contractions deviennent intenses, je demande une péridurale. L'infirmière me répond que l'anesthésiste n'est pas à la clinique en raison du confinement. C'est la

panique ! Nous insistons. Il nous faut attendre plus d'une heure pour qu'il arrive enfin. Mais nous ne sommes pas au bout de nos peines. Autre moment de grosse panique : subitement, le cœur de mon bébé ralentit. Il faut prendre une décision et vite. En l'espace de quelques minutes, le médecin décide de pratiquer une césarienne.

Les infirmiers s'empressent de m'emmener au bloc opératoire. On emprunte les couloirs à vive allure. Sauf que devant la porte, mon fiancé est stoppé net. C'est le choc, les pères ne sont pas admis. Encore une nouvelle procédure due au virus. L'heure n'est plus aux discussions. J'entends William qui me crie : «*Je t'aime ! Reste concentrée. Le bébé et moi, on a besoin de toi maintenant. Sois forte !*» Je lui brandis un pouce en l'air avant de disparaître.

À 38 semaines, je mets au monde notre fantastique enfant, Maximilian, un clin d'œil à *Mad Max*, la série d'aventure. On est certes toujours confiné, mais ensemble. Et on est une famille heureuse malgré tout.»

«**Je t'aime !**
Reste concentrée.
Le bébé et moi,
on a besoin de toi
maintenant.
Sois forte !»

UNE FÊTE DES MÈRES PAS COMME LES AUTRES

Ce dimanche 31 mai, on célèbre celles qui nous portent depuis toujours, nos mamans. Quelle couleur prendra cette *fête des mères* avec tous les gestes barrières qu'il faut désormais appliquer ?

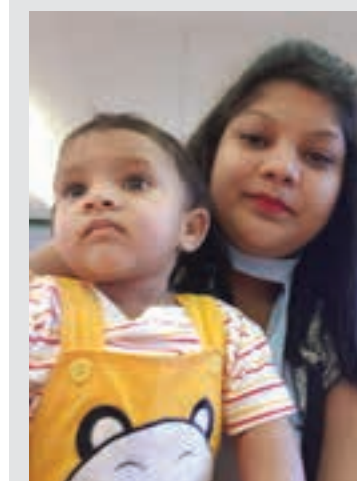
PAR MARTINE LUCHMUN & ANAÏS AH CHIN PHOTOS DR

À l'heure où nous écrivons, un possible déconfinement est envisagé le 4 mai. Sous quelle forme ? On ne le sait pas encore. Tout dépendra de notre capacité de contenir la propagation du virus dans l'île et d'éviter une seconde vague comme cela a été le cas dans d'autres pays... Confinement ou pas, cette fête des mères ne sera pas comme les autres pour cause de Covid-19. Il faudra composer avec les gestes barrières de rigueur. À moins de pouvoir se faire livrer à la maison, il faudra oublier le plan shopping avec papa pour vous dénicher le cadeau parfait. Il faudra peut-être aussi faire un trait sur la grande réunion de famille.

Mais s'il y a une chose que cette situation sans précédent démontre, c'est que plus que jamais nos mamans sont des mères courage qui redoublent d'efforts pour faire tourner la maison, multiplient les rôles (prof, coach, psy, animatrice à domicile) pour assurer le bien-être des gamins pas toujours faciles à gérer ou encore bravent ce danger invisible qu'est le Coronavirus en allant faire des courses, un acte simple devenu héroïque en cette période. On a demandé à quelques-unes de nous raconter comment elles envisagent ce jour...

Victoria s'apprête à vivre sa troisième fête des mères. La jeune femme imagine ce que sera son dernier dimanche de mai. Son compagnon ayant la charge de tout, elle en profite pour se mettre en pause. Elle est libre de retrouver sa maman vers midi pour le traditionnel déjeuner en famille. Le cœur est à la fête...

Sauf que le Covid-19 guette. Ce qui la ramène à cette conversation échangée avec sa 'mam' dans l'éventualité d'un déconfinement. «On a établi des règles. On ne va ni se serrer ni s'embrasser. Ma sœur et sa famille nous rejoindront. Nous appliquerons les mêmes gestes



Diksha Nundoo-Ramma Sa toute première fois

«En Angleterre où je vis, la fête des mères est célébrée en mars. C'était un jour très spécial, un moment magique en famille en dépit du confinement car c'était la première fois que je vivais cette fête avec ma fille âgée d'un an. Mon époux a préparé le déjeuner qu'on a dégusté dans le jardin et on a joué pendant des heures et des heures avec notre bébé. Je suis reconnaissante d'avoir pu vivre cela et qu'on soit tous en bonne santé.»

barrières.» L'essentiel, pour Victoria, étant «d'être ensemble, mais autrement.»

Chez Méliissa Blackburn à Quatre-Bornes, la trentenaire attend un mot, un dessin et une attention de son fils Elliot, 6 ans. Puis, si l'urgence sanitaire est levée, la famille se rendra chez Nancy, la maman de Méliissa, pour le repas familial. «J'imagine des retrouvailles belles et fortes. C'est un jour important pour ma maman, bien plus que pour moi. C'est elle qui garde les enfants quand je travaille et cette fête me permet de lui dire merci pour son amour et son dévouement. Mais il faudra rester prudent.»

Dorine Munbode
Le meilleur
cadeau, notre
complicité



«J'ai toujours célébré cette journée à la maison en famille. Et je compte bien profiter de mes filles. Il n'y aura pas de bouquet de fleurs et elles ne cuisineront pas le repas (ça serait la cata !), mais ce sera un beau dimanche. Durant ce confinement, mes filles et moi sommes devenues plus complices que jamais. Et c'est le meilleur de tous les cadeaux qu'une mère puisse recevoir.»

Ludhiana Babet
Chérir les
petits plaisirs



«Ce jour a toujours été spécial pour moi. En tant que maman et fille de ma mère. La situation qui prévaut le rend plus spécial ; on se rend compte de l'importance de la famille. Une famille plus complice depuis qu'on est confiné et qui chérit les petits plaisirs de la vie. Ma fille, qui adore la nature, me pose souvent des questions car le monde extérieur et ses petits camarades lui manquent. Cela m'attriste. Être la maman qui doit constamment lui expliquer la situation reste pour moi une tâche très délicate. Mais on reste de bonne humeur.»

Raconte-moi cette fête



La célébration des mères remonte à la Grèce antique. Chaque printemps, les Grecs vénéraient la déesse Rhéa, aussi appelée Cybèle, la mère des dieux. L'idée d'une journée dédiée aux mamans est évoquée par Napoléon en 1806, mais elle reste sans suite. Il faudra attendre presque un siècle plus tard pour que la fête des mères soit officialisée sous le Régime de Vichy. On est en 1918. Le Maréchal Pétain souhaite relancer la natalité et cette fête touche uniquement les mères de familles nombreuses. Elle

se démocratisera le 24 mai 1950 avec le Général De Gaulle.

Les Américains doivent le *Mothers' Day* à une jeune activiste, Anna M. Jarvis. Il est célébré pour la première fois le deuxième dimanche de mai 1914. Woodrow Wilson, 28^e président des États-Unis, l'érige comme célébration nationale en 1934. Et si 71 % de la planète célèbre les mamans en mai, c'est en février que la Norvège les fête, l'Angleterre, en mars et l'Indonésie, en décembre.

Lettre à ma mère

POUR SOLÈNE,
SAMUEL ET LIONEL,
LEUR MAMAN EST
LEUR TOUT.
ILS ONT TENU À
METTRE DES MOTS
SUR LA MULTITUDE
D'ÉMOTIONS QU'ILS
ÉPROUVENT POUR
ELLES. POUR
QU'ELLES
SACHENT...

Ma maman à moi

Par SOLÈNE MÛLNIER-TOUSSAINT, 14 ANS Photo : JISSÉ GAILLARD

Nous avons tous la meilleure maman, la seule différence, c'est qu'elle est unique. La mienne, je sais qu'elle est là pour moi et qu'elle le sera toujours. Je sais qu'elle m'aime et qu'elle m'aimera toujours.

On dit qu'on ne choisit pas ses parents. Cela veut dire que j'ai eu beaucoup de chance. Je ne changerai ma maman pour rien au monde. Nous n'avons qu'une maman, aimez-la autant qu'elle vous aime. En tout cas, essayez, car l'amour d'une mère pour son enfant est l'une des choses les plus puissantes dans l'univers.

J'aime beaucoup de choses chez ma maman. Elle n'est pas du genre à abandonner et quand elle veut quelque chose, elle se bat pour l'avoir. Je suis fière d'elle pour plein de choses, mais ce dont je suis le plus fière c'est sa décision de perdre du poids en passant par un rééquilibrage alimentaire, le mot 'régime' étant maudit pour elle. Du coup, nous faisons des trails et des randonnées avec nos amis et c'est super motivant. Au début de son combat contre les kilos, elle m'a dit qu'elle le faisait pour elle mais aussi, pour rester le plus longtemps possible avec moi.

Bien sûr, elle fait des choses qui m'énervent. Mais je sais que ça fait partie d'elle et que ces défauts font d'elle la personne qu'elle est. Nous partageons beaucoup de choses. Comme notre amour mutuel pour l'univers de Harry Potter, tant pour les films que pour les livres. Contrairement à elle, je préfère lire la version originale car que je suis meilleure qu'elle en Anglais ! Nous aimons toutes les deux la lecture et utilisons volontiers le sarcasme, ce qui nous rapproche encore plus.

Nous essayons de nous faire découvrir ce que nous aimons, comme nos goûts en matière de musique. Par exemple, j'aime la K-Pop et ma maman est une grande fan, que dis-je, une accro de Jean-Jacques Goldman ! Je me souviens de son émotion quand j'ai chanté *Je marche seule* avec elle en voiture !

Bien souvent, il nous suffit de nous regarder pour nous comprendre et ressentir les émotions de l'une et de l'autre. Comme quand on regarde un film émouvant et qu'on se met à pleurer en même temps... Oui, nous sommes différentes, mais c'est ce qui nous unit. Je l'aime infiniment.





Samuel (à g.) pose avec sa maman Corinne, son papa Kevin et son frère Kyllian.

Photo : SANDRINE JULIEN

« Et si maman était une héroïne de film... »

Sandrine, 26 ans, éducatrice
Susan Mayer dans Desperate Housewives. Elle est gauche, drôle et sensible. La relation qu'elle a avec ses enfants est géniale. Avec Julie, elles sont comme des amies et chacune prend soin de l'autre. Avec M.J, c'est une relation toute mignonne que toute maman rêve d'entretenir avec son fils.

Sanjana, 41 ans, femme au foyer
Donna Sheridan dans Mamma Mia. Elle a ses défauts, elle est un peu fofolle, dépassée. C'est une femme qui n'a pas laissé le temps gommé sa joie de vivre. Elle n'hésite pas à s'amuser avec ses copines et j'aime bien le tendre amour qu'elle porte à sa fille.

Carleen, 23 ans, make-up artist
Catelyn Stark dans Game of Thrones. C'est ce qui me vient en tête. Elle est forte et dévouée à sa famille. Elle n'hésite pas à se sacrifier pour sauver son enfant.

Farzana, 37 ans, notaire
Sue, la mère adoptive de Saroo Brierley dans Lion. On sent vraiment l'étendu de l'amour d'une mère. Son soutien indéfectible même quand son enfant s'en va rechercher sa famille d'origine est impressionnant.

Gabrielle, 24 ans, chargée de web
Molly Weasley dans Harry Potter. Elle est super gentille, maman gâteau et sévère quand il le faut. Mais si on touche à ses enfants, elle n'hésite pas à les défendre bec et ongles en te traitant de 'bitch'.

La fête des mères approche à grands pas. C'est un des plus beaux moments pour toutes les mamans du monde ! Malheureusement, certains d'entre nous ne pourront pas la célébrer correctement à cause de la pandémie.

Nous n'avons souvent pas les mots justes pour exprimer notre amour pour notre maman et c'est parfois très difficile pour nous de ne pas pleurer à chaque fois que notre maman nous enlace après une longue et difficile journée. Mais la fête des mères nous donne l'occasion de nous exprimer...

Maman, c'est ma princesse ! Elle fait tous mes caprices et est toujours là pour m'écouter, même quand ce que je dis n'a pas toujours de sens. Elle me protège beaucoup, même quand j'ai tort. C'est une vraie maman poule ! Elle fait tout pour moi !

Même si elle est toujours occupée à faire quelque chose à la maison, elle trouve du temps pour la famille. Comme elle adore les animaux, plus particulièrement les chiens et les chats, elle est toujours prête à les protéger. Sa passion est très bizarre ; elle adore les pendules qui datent du siècle dernier et qui sonnent à chaque quart d'heure.

Maman est aussi fan de Disney ! Sa princesse préférée est Cendrillon et je crois que son rêve serait de vivre avec les princesses. C'est pour ça qu'elle a un bracelet à charms Disney de Pandora. Elle est si fan de Disney qu'elle est folle d'un jeu qu'elle a installé. Elle a aussi une collection de plus d'une centaine de poupées !

Je suis très attaché à ma maman. Elle m'aide beaucoup à améliorer mon français et est toujours là pour m'encourager. Quand je fais des erreurs, elle m'aide à les corriger. Et quand j'échoue, elle me soutient toujours.

J'espère que tu seras toujours là pour moi. Tu es la meilleure de toutes les mamans et je peux t'assurer que tu vas le rester. Je t'aime Maman pour toujours.



Par LIONEL BERTHAULT, 9 ANS Photo : DR

À ma maman Vanessa

Bonjour Maman,

Je t'aime d'amour. Bonne fête des mères, bisous. Je t'adore beaucoup... non, super beaucoup ! Tu es dans mon cœur et tu le resteras pour toujours.

C'est trop difficile de te dire que je t'aime parce que je ne t'aime pas, je t'adore à la folie. Depuis que je suis tout petit, j'ai réalisé que tu es la plus belle du monde entier.

Je ne le dis pas souvent, mais je vous aime papa et toi. Et je t'écris ce long message d'amour parce que tu as toujours pris soin de moi. Tu es gentille, maligne, bref, tu as toutes les qualités du monde.

Je t'offre mon cœur maman, comme tu m'as offert le tien. Je sais que ce message n'est pas grand-chose, mais il vient du plus profond de mon cœur. J'espère que tu aimes mon dessin...

Je t'aime, bisous, kiss, love, je t'adore !

Bonne fête maman



Christine Duvergé

« Devenir maman a été un choix »



« Pendant toute mon enfance, on disait que c'était ma petite sœur 'la petite maman', pas moi. Le ménage, les tâches ménagères, la gestion d'une maison ne m'intéressaient pas du tout. C'était sans doute mon féminisme caché.

Lorsque je me suis mariée à 21 ans, il n'était pas question d'enfant. J'avais d'autres ambitions. Et voilà que les mêmes gens qui m'ont fait croire que je n'avais aucun instinct maternel ont

commencé à me harceler en me demandant quand j'allais avoir des enfants. Je balayais leurs questions d'un revers de main alors très investie dans mes études.

Après sept ans de mariage sans enfant, on se demandait si je n'étais pas stérile. Cela me faisait rire car pour moi c'était une question de choix : j'ai choisi de ne pas avoir d'enfant tout comme j'ai choisi de garder mon nom de jeune fille et c'était il y a 30 ans.

Puis un jour, j'ai senti ce besoin de devenir mère. C'était un désir biologique si fort que rien ni personne n'aurait pu m'arrêter. J'avais 28 ans. J'ai vécu une belle grossesse. Tout m'émerveillait. Je voulais savoir ce qui se passait dans mon corps. Je lisais énormément à ce sujet. Je voulais m'éduquer parce qu'on m'avait dit que je n'avais pas l'instinct maternel. Oui, devenir maman a été un choix.

Lorsque mon fils est né, j'ai eu un énorme coup de foudre pour lui. Et j'ai aussi ressenti une grosse angoisse. Les voix de mon enfance sont revenues en force. J'entendais à nouveau que je ne pourrais jamais être 'une bonne maman'. Ma confiance en moi en a pris un coup. Sans doute est-ce la raison pour laquelle j'ai surcompensé. J'ai couvé mon enfant, trop par moment.

J'ai eu la chance de rester à la maison avec lui les deux premières années de sa vie. Cette période reste la plus riche de ma vie. C'est à ce moment-là que j'ai appris à me connaître. En essayant de le comprendre, je suis arrivée à me comprendre. Petit à petit, j'ai pris confiance en moi. Aujourd'hui, mon fils a 21 ans et les liens qui nous unissent sont tellement forts que je pense que cela découle de cette solide base. Nous nous parlons comme à des égaux. C'est une de mes réussites.

La maternité n'est pas innée. Il existe des mères horribles. Il n'y a rien d'essentiel chez la femme. L'essentialisme est une chose que le patriarcat utilise pour diminuer les femmes qui veulent autres choses en dehors de ce système. Simone de Beauvoir m'a tout expliqué à cet égard.

Pour des raisons personnelles et pratiques, je n'ai pas eu d'autres enfants. Parfois, je suis triste de n'avoir pas donné un frère ou une sœur à mon Thomas. Être enfant unique peut être angoissant à cause de l'abondance d'amour maternel ou de la solitude.»

Mélissa Blackburn**«Lorsqu'on devient
maman, on ne
s'appartient plus»**

«Je n'ai jamais rêvé devenir maman. Je ne m'estimais pas 'maternelle'. J'ai épousé Laurent en 2011. Elliot est né en septembre 2013 et Luisa est arrivée en octobre 2019.

Nous avons pris cela comme un cadeau de la vie. J'ai beaucoup lu sur la maternité et j'ai vite compris qu'il ne faut pas toujours se fier à ce que disent les livres, encore moins à Internet. Je fais confiance à mon instinct maternel. Je crois qu'il existe car j'ai appris à reconnaître chaque pleur de mes bébés pour tenter de mieux les comprendre.

Lorsqu'on devient maman, on ne s'appartient plus. Mettre un enfant au monde est de loin la plus grosse responsabilité qui soit. Il faut accommoder sa vie à jamais.

Laurent et moi sommes responsables de leur éducation, de ce qu'ils vont devenir, des valeurs qu'ils porteront. C'est dur de poser des limites et de trouver le juste milieu entre leur faire plaisir et dire 'non' ! Luisa est encore un bébé, mais Elliot sait me pousser dans mes derniers retranchements. Plutôt que de piquer une colère, je prends sur moi. Mon fils m'a appris à mettre de côté mon impulsivité. Impossible de partir au quart de tour quand on est maman. J'ai appris à maîtriser mes émotions.

Hier, il m'a sorti qu'il allait m'apprendre la vie ! J'ai eu très envie de rire, mais je me suis retenue. Elliot m'apprend à me poser. Le confinement m'a fait découvrir des aspects de mon fils que j'ignorais. Sous ses airs calmes, il a une sacrée personnalité !

Pour être épanouie en tant que maman, il faut être soutenue. Nos enfants sont notre priorité. Laurent est un super papa : il change les couches, donne le biberon, le bain, berce, bref, il y a une deuxième 'maman' à la maison ! Et je m'en réjouis !»



L'instinct maternel

De quoi parle-t-on ?

Il paraît que l'amour maternel est absolu. Choisissons-nous de devenir maman ou répondons-nous à un besoin biologique, presque animal de porter et de donner la vie ? Depuis la nuit des temps, les philosophes et les professionnels de la psychologie ont passé à la loupe la maternité, plus précisément, l'instinct maternel.

Deux courants de pensées s'opposent. D'un côté, ceux qui estiment qu'il existe un instinct maternel ; de l'autre, ceux qui pensent que l'instinct maternel n'existe pas et qu'il est «socialement construit», comme défendu par Simone de Beauvoir dans *Le Deuxième sexe*.

L'anthropologue féministe américaine Sarah Blaffer Hrdy n'oppose pas inné et acquis, nature et culture. Pour elle, chez les femmes, comme chez les primates, l'investissement maternel émerge à la suite d'une sorte de réaction en chaîne. Au cours de la grossesse, se met en place une chaîne de

changements physiologiques considérables et à la naissance, des neurotransmetteurs, comme l'ocytocine, sont libérés. Ils favorisent la transformation de la mère. Si elle se trouve dans un contact intime et prolongé avec ce petit étranger sorti d'elle, ses circuits neuronaux se modifient et l'encouragent à répondre aux signaux et aux demandes émis par son enfant. Une fois que la mère commence à allaiter (dans les quelque 70 heures suivant la naissance) et que le bébé stimule ses tétons, elle devient encore plus nourricière.

En France, la philosophe féministe Elisabeth Badinter défend l'idée que la société ne cesse d'alourdir les devoirs maternels dans son essai *Le conflit : la femme et la mère*. Pour elle, une 'bonne' mère est celle qui a trouvé «la bonne distance entre les besoins réels de son enfant et ses désirs à elle : ni trop présente, ni trop absente». C'est un grand art qui n'est pas donné à toutes, selon elle.

Elisabeth Badinter soutient que nos sociétés défendent le principe qu'il est naturel de faire un enfant, qu'on doit en faire, qu'une mère doit allaiter son bébé au risque d'écoper du discours rampant de la culpabilité. Or, la vie professionnelle reste essentielle dans la vie des femmes et souvent, la société leur impose de faire un choix. D'où l'idée qu'il faut céder sur l'un ou l'autre terrain : être mère ou faire carrière.

La philosophe s'insurge contre l'idée que lorsqu'on fait un enfant, on lui doit tout. Pour elle, il est tout aussi essentiel que les charges domestiques soient partagées car une mère ne sera pas épanouie si elle ne bénéficie pas d'une chaîne de soutien autour d'elle.

Il y a enfin une diversité de mères et mille manières d'être maman. Dans l'idéal, avoir un enfant et choisir de devenir mère doit être et rester une aventure qu'on a envie de vivre.





Shenaz Patel

«Pour penser le monde d'après-crise, il faut être capable d'imaginaire»

Pour elle, les mots sont agissants. En cette période sinistrée, l'écrivaine-journaliste plaide pour un réveil collectif et solidaire pour ne pas subir l'avenir.

PAR MARTINE LUCHMUN PHOTOS KEVIN MEMRAJ MAHADOO

Vos mots ont fait sens pendant ce confinement lié au Covid-19.

Quelle est votre posture de journaliste et d'écrivaine ?

En tant que journaliste, j'observe les gens et j'écoute ce qu'ils disent. À ce titre, et en tant qu'écrivaine, je suis particulièrement sensible aux mots. Et il me semble qu'une des choses capitales qu'a révélée cette situation, c'est plus que jamais l'importance des mots.

Les mots sont agissants. Si j'insulte quelqu'un, c'est comme une claque que je lui lance au visage. Si j'utilise des mots

doux à son égard, il le recevra comme une caresse. Ce sont des mots que les dirigeants de divers pays ont dû utiliser pour non seulement informer, mais aussi convaincre leurs citoyens de ce qui était attendu d'eux pour lutter contre cette pandémie. Le résultat a été proportionnel à la façon dont les mots étaient bien ou mal choisis et utilisés. Voyez la Première ministre Jacinda Ardern. Par ses mots, elle a su parler à la population néo-zélandaise pour lui faire prendre conscience de l'enjeu, pour convaincre de participer à l'effort individuel

et national, pour rassurer sur le fait que le gouvernement avait un plan bien établi. Le résultat est là, dans la façon dont la population a réagi et dans les bons résultats obtenus face à la pandémie. Alors que le monde que nous connaissons est complètement chamboulé et remis en question, penser l'après est capital. On ne peut envisager une action cohérente et efficace sans pensée. Et la pensée, ce sont des mots. Plus que jamais, la dichotomie que certains tentent d'imposer entre parole et action est battue en brèche. L'une et l'autre sont indissociables.

«Une solidarité qui ne s'exerce qu'entre démunis ne peut pas aller aussi loin que l'exige la situation d'exception que nous vivons.»

Un lexique combatif, parfois guerrier ou insultant, a ponctué les discours et les commentaires sur les réseaux sociaux. Qu'est-ce que cela suscite en vous ?

Le lexique guerrier a été utilisé dans des pays où la parole politique est considérablement dévaluée. En France. À Maurice. Pas en Allemagne, à Singapour ou en Nouvelle Zélande. Mais nous ne sommes pas en guerre. Nous sommes confrontés à une pandémie. Et le registre guerrier me semble contre-productif là où nous sommes au contraire appelés à exercer une forme de passivité, à ne plus bouger. C'est aussi un lexique qui fait de nos soignants des «guerriers». Quand on choisit de faire carrière dans l'armée, on s'expose en connaissance de cause. Quand on choisit d'être soignant, on le fait pour soigner, pour guérir, pas pour être envoyé «au front» risquer sa vie sans «armes». On se dédouane à bon compte en les louant comme des «héros» alors qu'on ne se soucie même pas de s'assurer qu'ils disposent des équipements de protection de base. Face à des circonstances exceptionnelles, certains n'ont pas su réinventer leur langage. À Maurice, le discours officiel a aussi largement tendu à nous infantiliser, comme des gamins que tour à tour on engueule ou cajole. Du coup, quand on nous dit qu'il y a zéro cas, on refuse de le croire en se disant qu'on est quand même trop grands pour continuer à croire au Père Noël. Je note par ailleurs l'absence de la parole des femmes au milieu de cette pandémie. Hormis les prises de parole éclairées et éclairantes du Dr Catherine Gaud, on

dirait que les femmes n'ont pas leur mot à dire. Alors qu'elles sont majoritaires dans les emplois d'infirmières, de caissières, d'enseignantes ou de personnel dans les établissements pour personnes âgées. Et que ce qu'on appelait déjà leur «charge mentale» est démultipliée à la maison en cette période de confinement. Elles auraient certainement beaucoup à apporter quant à l'organisation des choses.

«La solidarité est souvent le capital de ceux dont l'unique richesse est celle du cœur.» C'est une phrase extraite de votre Fenêtres du 30 mars. Est-ce l'une des plus belles leçons à tirer de cette crise sanitaire ?

C'est une leçon, mais elle est loin d'être belle. En fait, ce constat est assez désabusé. Il dit que ce sont ceux qui ont peu qui ont souvent le plus tendance à être solidaires et généreux. Les possédants, eux, semblent plus occupés à protéger et faire fructifier leurs propres acquis. Il faudrait que cela change, car une solidarité qui ne s'exerce qu'entre démunis ne peut pas aller aussi loin que l'exige la situation d'exception que nous vivons.

La culture est un des secteurs touchés par l'effondrement de l'économie mondiale. Comment la réinventer ?

Le secteur artistique et culturel n'est pas considéré comme «vital», mais il n'en est pas moins fondamental à notre humanité. Cette crise permet aussi de se rendre compte qu'être humain, ce n'est pas seulement avoir de quoi se nourrir, se loger et être en bonne santé. Nous avons aussi

«L'urgente nécessité de réinvestir le politique sous peine de devoir se résoudre à un avenir subi.»

besoin de musique, de livres, de films, et pas seulement pour nous divertir. Mais aussi pour nous interroger, nous confronter au différent, au nouveau, à l'inattendu. Pour penser le monde d'après-crise, il faut être capable d'imaginaire. Nous devons être capables de ré-enchanter le monde. J'espère que nos dirigeants et ceux de la planète sauront comprendre que l'économie seule ne saura pas faire cela. Nous aurons besoin de pouvoir et de savoir rêver.

Comment reconstruire l'espoir et panser nos plaies pour devenir une île Maurice résiliente ?

Il y a des choses qui vont changer au niveau individuel. Un certain nombre de personnes auront compris la nécessité de planter, de moins polluer, de cesser de courir après l'inessentiel. Mais cela ne suffit pas. Cette crise nous a aussi montré à quel point tout est politique. Un gouvernement peut décider de nous contraindre à rester enfermés chez nous. Un gouvernement peut nous affamer en fermant tous les commerces d'alimentation. Un gouvernement peut mettre nos vies en péril en ne prenant pas les mesures sanitaires nécessaires. Plus que jamais, il faudra, pour chacun d'entre nous, être conscient de l'urgente nécessité de réinvestir le politique sous peine de devoir se résoudre à un avenir subi.



Anne Robert, journaliste et enseignante en économie. Catherine Gris, ex-Chief Executive Officer de l'Association des manufacturiers de Maurice. Mélanie Vigier de Latour-Béranger, psychosociologue. Trois regards de femmes sur la situation sans précédent causée par le Covid-19.

COORDINATION
MARTINE LUCHMUN
PHOTOS DR

Pandémie, confinement, arrêt partiel ou total des activités économiques, fermeture des frontières, déconfinement en phases... Maurice et le reste de la planète font face à une situation sans précédent. Dans son rapport en date du 14 avril 2020, le Fonds Monétaire International prévoit une contraction de l'économie mauricienne à hauteur de 6,8 % pour 2020, soit une croissance de -6,8 % et une inflation à 8,5 %. La récession est inévitable. Le taux de chômage du pays passerait à 17 %. Et quid des femmes ? Selon les indications de l'Organisation Mondiale du Travail, 195 millions de personnes perdront leurs emplois au deuxième trimestre 2020. Parmi de nombreuses femmes majoritairement employées à mi-temps et dans des secteurs informels...

Inégaux devant la crise

PAR ANNE ROBERT



«Quand une *crise économique* frappe, les premières à écopper sont *les femmes.*»

Qu'elles sont amusantes ces vidéos d'hommes au foyer reconvertis à la vaisselle, la lessive et le bain des enfants... La crise expose brutalement la réalité de la répartition inégale des rôles domestiques. Elle oblige les hommes à s'y mettre. On espère que ces conséquences seront un rééquilibrage des rôles dans les couples.

Ce scénario reste cependant une histoire de bourgeoisie nouvellement urbaine et occidentalisée. Une idée pour la prochaine série Netflix avec, par ricochet, une influence probable sur les prochaines générations. S'il est certain que la sociologie familiale de la classe moyenne se réécrit avec le confinement et la crise qui s'ensuivra, celle de toutes les autres familles, notamment les plus modestes, pourrait raconter une toute autre histoire.

Quand une crise économique frappe, les premières à écopper sont les femmes, selon un rapport de l'Agence de développement économique de Suède qui a étudié l'impact des crises de 1997 à 2009. Ces économistes nous mettent en garde. À défaut de construire des politiques économiques qui tiennent compte des disparités liées au genre, la crise aura pour effet d'aggraver la pauvreté et la vulnérabilité des femmes.

Si celles-ci prennent la crise de plein fouet, c'est qu'elles sont les plus susceptibles d'appartenir au secteur dit «informel». De vivre de petits boulots mal payés et à moitié déclarés. Qu'elles soient femmes de ménage, femmes à l'usine, femmes à l'hôtel, elles sont plus que les hommes dans des catégories d'emplois flexibles, engagées sous forme de contrats de service plutôt que de contrats d'emploi sécurisés.

Et quand bien même elles seraient dans des emplois formels, quand il s'agit de licenciement, les patrons seraient plus réticents à se séparer d'un homme que d'une femme. Les employés hommes étant considérés comme *bread-winners*, l'emploi féminin, lui, suscitant moins de crises de conscience. En 2005, 40 % des patrons interrogés sur ce biais ont reconnu favoriser l'emploi des hommes lors de situations de licenciement.

Quand la crise frappe et que les revenus baissent, comment font les familles ? L'emprunt, le crédit est souvent la première planche de salut. Là encore, les femmes subissent plus de tracasseries que les hommes.

On leur demande davantage de papiers (que les hommes auraient peut-être en leur possession). L'accès au crédit leur est moins facile.

Moins de travail, moins de crédit, le retour à la maison n'est guère plus sympathique. Avec moins d'argent pour les achats de facilité, tels que des repas déjà cuisinés, le lot de travail domestique augmente. Une charge supplémentaire qui pèse encore sur les femmes selon le rapport de forces qu'elles entretiennent avec leurs conjoints. Lors de la crise de 1997, une étude en Indonésie a mis en exergue les situations de femmes et de filles «*les premières à cuisiner et les dernières à manger*». Au total, cette étude démontre que la charge domestique des femmes avait augmenté de 7 %. Du temps évidemment passé à la maison qui les prive de la capacité de sortir pour trouver une activité rémunérée, ce qui aggrave encore les inégalités. En désespoir de cause, il reste la prostitution... Là encore, les femmes sont plus à risque.

La dernière touche de noirceur au tableau est l'effet de la crise sur les prochaines générations. Quand les revenus baissent, ce sont les frais attribués aux études des filles qui sont sacrifiés. Nombreuses seront celles de la prochaine génération qui se retrouveront sans grandes qualifications et dans un état de vulnérabilité.

Pour éviter ces scénarii sombres, l'Agence de développement de Suède recommande que les critères associés au genre soient intégrés dans les politiques de soutien à l'économie. L'accès au crédit, notamment au micro-crédit, est une des mesures qui peut apporter un soutien rapide et efficace aux femmes. Puis, elle suggère que les mesures de relance ne soient pas seulement orientées vers les grands secteurs de l'économie favorisant l'emploi masculin (tel que la construction), mais aussi vers les secteurs tels que la santé et l'éducation où les femmes ont une place de meilleur choix.

Mais pour cela, il faut espérer que notre ministre de l'Égalité des genres aille frapper à la porte du ministre des Finances et l'invite à féminiser son package de mesures. Alors allez-y Kalpana Devi Koonjoo-Shah. Les Mauriciennes les plus vulnérables ont besoin de vous !

Saurons-nous changer ce qui ne va pas ?

PAR CATHERINE GRIS

Ce virus nous a prises par surprise, **nous les citoyennes ordinaires**. Comme les scénarii déjà décrits par certains lanceurs d'alertes sur les risques de pandémie. Cette crise amplifie toutes nos fragilités : sociales, psychologiques, sanitaires, économiques et même spirituelles [...] Le plus petit et plus informe élément de la nature, un virus, nous a rappelées que nous sommes mortelles, et que la toute puissance militaire, financière et technologique ne peut suffire à nous sauver.

[...] J'ai été frappée dès le vendredi 20 mars par l'action des femmes et quelques hommes de cœur, au sein des ONG qui prennent soin des plus démunis, et «tiennent» en partie la paix sociale et économique de notre pays.

J'ai cru, il y a 10 ans, au succès du *Made in Moris* par instinct d'insulaire, nourrie dans mon enfance par l'histoire de mes parents qui avaient connu le blocus de la Seconde Guerre mondiale. Les industries du *Made in Moris* ont participé spontanément à ce mouvement de solidarité. Et c'est là que nous avons touché du doigt combien «*il n'est pas intelligent de continuer à importer, et de contrées les plus lointaines, ce que nous pouvons produire ou fabriquer sur notre propre sol. Le pire, c'est de déléguer à l'importation nos denrées alimentaires, y compris notre nourriture de base.*» (Jean-Claude de l'Estrac, l'express, 4 avril 2020).

Confinée, privée de l'accès à la profusion et à l'abondance, chaque consommatrice a aujourd'hui redécouvert l'avantage des circuits courts, grâce à Internet et à la livraison à domicile. Verrons-nous un *Buy Mauritian Act*, déclaration politique volontariste pour relancer une deuxième vague de créations d'entreprises sur le créneau de l'import-substitution, favorables aux femmes qui ont envie d'entreprendre et d'innover ?

La vraie crise est aussi écologique et énergétique : en abîmant notre écosystème et notre magnifique biodiversité, nous avons dévalué notre «*actif immatériel*», pilier de l'attractivité de notre destination : *Moris, nou ti zil, nou zoli pei*. En dépendant toujours plus des hydrocarbures, dont les importations



«Une *formidable histoire d'entrepreneuriat* à construire, racontée par nous les femmes qui aspirons à un *développement économique 'sensé'.*»

ponctionnent nos devises, nous repoussons l'échéance de la transition à une économie décarbonnée, alors que notre pays est un des plus vulnérables au changement climatique.

Alors, oserons-nous viser juste ? Celle d'une ambition internationale qui ferait de notre pays le premier pays à afficher l'ambition d'une transition écologique et énergétique à 100 % d'ici 2050. Devenons un petit laboratoire pour le monde, une référence *Moris verte* comme le Boutan est devenu le pays qui mesure le Bonheur Intérieur Brut ! Nous avons une formidable histoire d'entrepreneuriat à construire, racontée par nous les femmes qui aspirons à un développement économique 'sensé'.

Dans ce grand désordre mondial, repensons le futur de notre village régional de l'océan Indien, objet de toutes les convoitises géopolitiques. Au-delà de la diplomatie de façade, posons des actes concrets. Nous avons besoin de jeunes femmes d'entreprises, pour réussir ce que notre génération n'a pas réussi malgré les études et colloques :

- Organiser nos complémentarités de chaîne de valeurs alimentaires et logistiques régionales ;
- Coopérer à l'export, dans la formation, l'innovation ;
- Développer une éthique de responsabilité sociétale et environnementale des entreprises propres à nos îles pour créer notre signature de différenciation.

La sortie de confinement, puis la remise en marche de l'économie seront longues et douloureuses, nous prometant sueurs et larmes. Aucun secteur ne sera épargné et le chômage va frapper. Ces lendemains bien difficiles feront appel à toutes nos ressources intérieures et nos comportements pro-sociaux : courage, patience, empathie, résilience, et également savoir porter nos regards sur ce qu'il y a de beau et d'admirable autour de nous, notamment sur les *héroïnes* anonymes du quotidien qui sont au service des autres, souvent mal payées, et surexposées.

Qui les récompensera ? Je fais confiance à notre intelligence collective pour nous transformer.

Selon l'économiste Jeremy Rifkins, spécialiste des prospectives économiques et scientifiques, la 3^e révolution industrielle verra au 21^e siècle la cohabitation de l'«économie du partage», basé sur les «communaux collaboratifs», véritable alternative au capitalisme et au socialisme du 19^e siècle. Nous allons donc vers un système économique hybride dans lequel des milliards de personnes vont s'engager dans des aspects sociaux de la vie au travers de millions d'organisations autogérées.

Prendre soin de soi et des autres

PAR MÉLANIE VIGIER DE LATOUR-BÉRENGER

Nous sommes en crise sanitaire. En crise sociale et économique, amplifiée par cette pandémie. Nous sommes en train d'affronter cette nouvelle situation et la vivons chacun.e de manière très différente [...] Elle peut être pleine de peurs : de la mort, la maladie, la perte de revenus, l'après... Pleine d'incertitudes, de stress, difficile, voire impossible à gérer.

Nous sommes en plein dedans et nous sommes invités.es à accueillir cette phase. À accueillir nos pensées, nos sentiments et émotions dans notre corps. À leur faire de la place. Car tenter de s'y opposer en étant hyper actifs.ves, en évitant le silence, en s'accrochant à nos écrans, en investissant constamment le «faire» et non l'«être», nous prenons alors le risque de ne pas connaître notre essence ; de ne pas communiquer sur ce qui se passe au plus profond de nous ou encore, d'être comme cette cocotte-minute qui ne souffle pas et explose. *E an tan ki morisien, enn, nou konn bien ki dezord enn tempo lanti ki finn exploze kapav fer !!!*

Connectons-nous donc à ce qui se passe à l'intérieur de nous et mettons des mots sur les sentiments de peur, colère, tristesse ou joie qui peuvent nous habiter. Les sentiments ne sont ni positifs, ni négatifs. Ni bons, ni mauvais. Ils peuvent, ou pas, être agréables et confortables à ressentir. C'est OK d'être triste, en colère ou d'avoir peur. Nous sommes en vie ! [...]

Outre l'accueil du déferlement d'émotions et de pensées diverses, nous pouvons choisir l'attitude que nous allons adopter en ce temps d'incertitudes. Choisir quel sens nous pouvons donner à cette période, dans quel essentiel (valeurs, êtres humains), nous choisissons d'investir notre temps et énergie.

«Nous pouvons choisir de prendre le temps de définir nos bulles d'air, petits bonheurs du quotidien ou le sel de la vie», comme le titre Françoise Héritier. Ce qui nous procure de la joie, du plaisir : savourer un bon café, sentir l'odeur de l'herbe fraîchement coupée, apprécier un bon farata chaud, voir notre *pie brinzel* rapporter, marcher pieds nus (au moins 20 minutes pour réduire stress, tensions et inflammations, selon les travaux de Clint Ober)... liste unique à chacun.e, variée, infinie. Faire cet exercice de connexion avec soi est



«Cette *situation de crise* peut être une occasion intéressante d'*évolution individuelle, sociale, économique.*»

précieux. Pour mieux se connaître et pour la joie procurée, stimulant ainsi la production de dopamine, hormone liée au plaisir et à la récompense, procurant de l'énergie et de la motivation pour agir. Lister ces sources de joie et en mettre au moins cinq en application chaque jour, en pleine conscience, peut donc être très bénéfique.

Cette situation de crise peut être une occasion intéressante d'évolution individuelle, nationale, internationale sur le plan social et économique. La résilience, selon Anaut, 2005, «se révèle face à des stress importants et / ou cumulés, face à des traumatismes ou des contextes à valeur traumatique». La résilience de chaque

individu se dévoilera après cette période, selon Cyrulnik, (avril 2020), et elle sera liée aux facteurs de protection et de vulnérabilité qui auront prévalu. Facteurs de notre passé et du présent, qui auront un impact sur la capacité de se remettre de cette phase complexe. Parmi quelques facteurs de vulnérabilité : isolement, précarité sociale et économique, métier insatisfaisant, maltraitance...

Les facteurs de protection, compétences spécifiques nécessaires au bon fonctionnement du processus de résilience (Dyer et Mc Guinness, 1996), proviennent des caractéristiques individuelles, familiales, communautaires et environnementales. Parmi ces facteurs, on retrouve : l'estime de soi, le sentiment d'appartenance, le soutien affectif (se confier, être compris.e), la sécurité ; la reconnaissance, l'appropriation, l'expression des émotions ; la spiritualité ou sens donné à la vie et aux événements ; la créativité ; la capacité d'adaptation, de gérer le stress ; la capacité d'apprendre sur soi et les autres ; la coopération ; l'entraide ; la capacité à demander de l'aide ; de rire ; la capacité d'être dans la gratitude, dans le moment présent, le tissage du lien social... Ce précieux lien social !

Selon une étude longitudinale menée par Harvard pendant 75 ans, publiée en 2015, avoir des relations sociales de qualité et sécurisantes, est un indicateur de bonheur et a un effet protecteur sur le corps et le cerveau.

Il y a résilience «lorsque les facteurs de protection prennent le dessus sur les facteurs de vulnérabilité et permettent de tempérer le danger de désorganisation psychique et d'atténuer l'impact du traumatisme». (Anaut, dans Cyrulnik et al.2012). Tentons au mieux de développer nos facteurs de protection et ceux des autres. Prenons conscience des enjeux de cette pandémie, des mesures à prendre, mais vivre dans les projections éventuelles du futur, peut être source d'inquiétude et d'angoisse. Faisons donc le choix d'être dans la minute présente. Dans l'ici et maintenant. Ancrés.es dans notre respiration, dans les sensations de notre corps, dans la traversée de nos pensées. Prenons soin de nous et des autres.

'Madam Monik pe koze' bien avant le confinement et le Covid-19. Cela fait 26 ans qu'avec les Komiko elle se bat pour donner une légitimité culturelle au théâtre populaire. Mais elle s'épuise.

PAR MARTINE LUCHMUN
PHOTOS KARAVANN EVENTS

Miselaine Duval
L'inconruptible
guerrière



Rattrapée par une implacable réalité définie par le Covid-19, elle déplore l'absence d'une politique de soutien pour les artistes mauriciens.

Pas gaie la pagaille, comme le chante si bien Maurane. Malgré les quelque 500 000 vues et 12 000 messages de plébiscite, Miselaine Duval, les Komikos et KMiselaine, son *one-woman show*, sont en pause forcée. Faute de moyens et de subventions pour faire tourner son *Kafét@Komikos* à Bagatelle, la vaillante ne sait plus où donner de la tête. «*Le secteur culturel est à l'arrêt, celui du théâtre encore plus. Je serai obligée de recommencer de zéro et je suis fatiguée. Je suis fatiguée d'être respectée et valorisée comme professionnelle en France, au Canada et en Inde et de tomber sur les mêmes préposés ici qui me connaissent depuis 30 ans et qui depuis 30 ans, me mènent en bateau.*»

En avril 2020, Miselaine Duval devait être l'une des têtes d'affiche de La Comédie de Montréal, salle de spectacle canadienne dédiée à la comédie, avec KMiselaine. Le contrat a été signé en 2019 et lorsqu'elle débarque à Montréal en mars 2020, elle ignore qu'une semaine plus tard, tout serait à l'arrêt.

Soutenue et prise en charge par son producteur, elle est mortifiée d'autant qu'elle avait un projet avec un comédien canadien. Aujourd'hui, rattrapée par une implacable réalité définie par le Covid-19, elle déplore l'absence d'une politique de soutien pour les artistes mauriciens. «*Rien n'est fait pour nous faciliter la tâche. Nous n'avons même pas un statut social. Dans mon pays, je traverse les années et je n'existe pas.*»

La comédienne a toutes les raisons d'être déçue. «*À mes débuts, on m'a fait comprendre que je devais bosser et ne surtout pas me plaindre. C'est ce que*



J'ai fait. J'ai bossé comme une acharnée. J'ai trimé et là, je sens le néant. Je veux rester positive et croire que rien n'arrive par hasard ; mais il est difficile d'être sereine quand on ignore de quoi demain sera fait.»

Dans ce raz de marée nommé Covid-19, reste l'amour du public, dit-elle. Un amour fidèle et sincère qui la porte depuis tant d'années. Sur scène, Miselaine Duval fait l'unanimité. Avec elle, les mots montent à la gorge et jaillissent dans une profusion de couleurs. Elle sait faire rire de manière grasse et compulsive comme elle sait mettre mal à l'aise, déranger, toucher et bouleverser. Populaire, burlesque, excentrique, juste, authentique, les qualificatifs pour décrire ses dispositions pour la scène sont nombreux.

Elle est de celles qui se sont faites seules. Une *self-made woman* pour parler moderne. La jeune fille, qui rêvait d'être comédienne depuis qu'elle a 12 ans, en a fait du chemin depuis le collège Lorette de Saint-Pierre. Vingt-six ans depuis qu'elle a relevé le pari de lancer sa troupe de théâtre dans un pays où vivre de son art est quasi impossible. Elle voulait que son passe-temps devienne son métier. Pari tenu !

Une vingtaine de créations théâtrales inédites et 100 % mauricien, trois longs-métrages qu'elle a écrits, produits et dans lesquels elle joue, sept éditions de son Festival du rire pour lesquels elle a déplacé des humoristes de la trempe d'Anne Roumanoff et d'Elie Semoun, ponctuent sa carrière.

Peu peuvent la suivre. Celles qui la côtoient respectent la fonceuse, la femme qui vit à cent à l'heure, toujours pressée avec mille projets en tête. Avec elle, ça passe ou ça casse. Exigeante, rigoureuse, femme d'affaires avisée et audacieuse Miselaine Duval doit encore se réinventer. «*Je trouverai bien des solutions car c'est ma responsabilité de porter cette troupe, mais que c'est épuisant !*»

Sur son CV et sa page Wikipedia sont inscrits : comédienne, scénariste, réalisatrice et productrice. Elle fait ses gammes chez Francis Leroi où elle apprend les rouages de l'écriture

«*Je trouverai bien des solutions car c'est ma responsabilité de porter cette troupe, mais que c'est épuisant !*»

du scénario. Puis elle s'inscrit aux ateliers créatifs et artistiques du Centre dramatique de l'océan Indien où elle se démarque par sa rage d'apprendre. Le Festival d'art dramatique lui décerne les trophées de la meilleure actrice, de la meilleure metteuse en scène et du meilleur scénario. Elle enchaîne sur l'écriture de ses spectacles et devient l'humoriste du pays. Et d'ouvrir son premier *Kafét@Komiko* à Belle-Rose avant de déménager à Bagatelle, là où le cœur de la vie urbaine bat. Sa devise ? *Try, try and retry !*

L'humoriste sait aussi être bouleversante. Dans *Paradis Blues* de Shenaz Patel, elle veut s'affranchir de sa condition d'épouse emmurée dans un enfer quotidien. Femme d'abord soumise aux poids de la tradition, de la famille, de la superstition, elle s'élève au-dessus de la mêlée. Cette pièce la portera jusqu'au Festival du théâtre francophone de Limoges : un accomplissement.

Dans *Architruc* de Robert Pinget, elle est le roi. Pas un fou du roi, mais un roi reclus dans un minuscule appartement, une analogie au Covid-19 et à sa réalité qui raconte le passage d'un monde à l'autre. Lausanne et son théâtre Vidy, mais aussi le théâtre royal de Namur en Belgique l'applaudissent. Gageons donc qu'en dépit des épreuves, comme le roseau, Miselaine Duval plie mais ne rompt pas.



Pour que l'homophobie ne tue plus

PAR MARTINE LUCHMUN
PHOTOS LOUISE BOULLÉ & DR



Alors qu'il s'agit d'une violation des droits humains, «les actes homosexuels» sont punis dans 72 États. Chaque 17 mai, les activistes de la communauté LGBTQ+ réfléchissent aux solutions pour lutter contre l'homophobie et la transphobie.

Tous égaux ? Dites cela à cette quadra qui a fait son coming-out auprès de deux 'amies'. Celles-ci ont détourné le regard, réprimé une sorte de dégoût et balancé, «*mais c'est contre-nature*». Alors même que l'homosexualité n'est pas un choix ou une passade. «*Si je pouvais, je serais hétérosexuelle. Ce serait tellement plus simple ! J'épouserais l'homme que j'aime, j'aurais peut-être fait des enfants et j'aurais mené une vie tranquille, 'normale' quoi*», ironise Mary, lesbienne. Sauf que ce n'est pas si simple.

Personne ne fait le choix d'aimer X ou Y. L'orientation sexuelle n'est pas une commodité que l'on achète au rayon d'un supermarché. L'encyclopédie Larousse définit ce terme né dans les années 70 comme pouvant «*désigner le désir affectif et sexuel, l'attrance érotique pour les personnes de même sexe (homosexualité), de sexe opposé (hétérosexualité) ou indifféremment pour l'un*

ou l'autre sexe (bisexualité). Elle peut porter sur le comportement sexuel, affectif ou sur l'identité servant à définir subjectivement la personnalité.

Sur le site de l'ONG SOS Homophobie, on peut lire que le terme 'homophobie' est apparu dans les années 1970. Il vient de 'homo', abréviation de 'homosexuel', et de 'phobie', du grec *phobos* qui signifie crainte. Il désigne «*les manifestations de mépris, de rejet et de haine à l'encontre des personnes, des pratiques ou des représentations homosexuelles ou supposées l'être*». L'ONG indique «*de même que le racisme, l'antisémitisme ou le sexisme, l'hostilité envers les gays et les lesbiennes est avant tout le résultat d'une impossibilité d'accepter la différence de l'autre, surtout lorsque celle-ci est perçue comme menaçante ou simplement dérangeante*».

Aujourd'hui encore, les 'actes homosexuels' sont punis par la loi dans 72 États. Cette condamnation peut aller jusqu'à dix ans d'emprisonnement dans les pays comme la Syrie, le Nigéria et la Malaisie. En Ouganda, la loi peut imposer un emprisonnement à vie. En Afghanistan, en Iran et en Arabie Saoudite, les homosexuels encourent la peine de mort. Le nombre de meurtres homophobes enregistrés dans le monde entre 1980 et 2000 se chiffre à 1 960.

Cette journée de commémoration contre l'homophobie (et la transphobie depuis quelques années) a été décrétée en 2005 sous l'impulsion de Louis-Georges Trin, un Martiniquais de 37 ans alors président du comité IDAHO (*International Day Against Homophobia*), ONG active luttant contre l'homophobie. Mais la journée du 17 mai prend une dimension internationale en 2006.

En 2008, 67 pays signent une déclaration contre l'homophobie à l'assemblée générale des Nations Unies. La date du 17 mai est hautement symbolique puisque c'est à cette même date, en 1990, que l'Organisation mondiale de la santé enlève l'homosexualité de sa liste de maladies mentales.

Tous les ans, les communautés LGBTQ+ (Lesbienne, Gay, Bi, Trans, Queer) dans le monde se mobilisent pour en faire une journée d'action, de réflexion et de sensibilisation contre toutes les violences physiques, morales et psychologiques liées à l'orientation sexuelle et à l'orientation de genre. Cette lutte s'inscrit dans une démarche globale de défense des droits humains.



Anou koz lamour

Le Collectif Arc-en-Ciel, qui milite pour les droits des personnes de la communauté LGBTQ+ depuis 2005, a lancé la campagne *Anou koz lamour* en février 2020. Des personnalités mauriciennes racontent leur vision de l'amour. «*Chacun devrait être libre d'aimer*», lance l'influenceur Jojo Lecordier, mais «*chacun n'est pas libre d'aimer. C'est dommage et c'est triste*». Vincent Degert, ambassadeur de l'Union Européenne à Maurice, est d'avis que «*chacun est libre de ses choix. Chacun est libre de choisir son corps*». Quant à Percy Yip Tong, producteur, «*l'ouverture d'esprit est essentielle*». Le chanteur Jason Lily estime qu'il est «*essentiel de remettre l'humain au cœur de tout*».

Le saviez-vous ?

En février 2020, les Suisses ont approuvé, par référendum à 62 %, une loi interdisant la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle dans leur pays. La France est le premier pays au monde à cesser de considérer la transidentité comme une maladie mentale.

Caroline Fitz-Gibbon

«Pour eux, ils avaient échoué en tant que parents»



Traitée d'«abomination», l'animatrice et étudiante à l'université de Maurice n'en est pas moins fière de qui elle est.

«J'ai subi la pire forme d'homophobie puisqu'elle s'est manifestée à travers mes parents, Glen et Maryline. J'en ai bavé toute ma vie jusqu'à ce qu'ils décèdent tous les deux : mon père, il y a sept ans ; ma mère, il y a dix ans.

J'ai su que je suis lesbienne à l'âge de sept ans. À 18 ans, lorsque je vis ma première histoire d'amour, je devais en informer mes parents pour que mon amoureux ne soit pas rejeté. Alors je leur ai dit sur un coup de tête. Je connaissais mes parents, mais j'ignorais l'ampleur de leur ignorance.

Chaque jour, mon père me traitait de ' salope de lesbienne' et ma mère me balançait que j'étais 'une abomination'. Chaque jour, je lisais la déception dans leur regard. Au début j'encaissais mal mais en remettant les choses dans leur contexte, j'ai compris pourquoi ils ont rejeté mon orientation sexuelle toute leur vie.

Aujourd'hui encore, leurs mots me reviennent en mémoire. Ils sont ancrés en moi. Je leur ai pardonné, mais cela reste une blessure. J'ai mis des années pour pouvoir dépasser cette catégorisation et ces étiquettes dont ils m'affublaient. J'ai compris avec le recul que mes parents me renvoyaient à la figure ce qu'ils ne pouvaient pas mettre en mots. Pour eux, ils avaient échoué en tant que parents. Lorsque je défragmente tout cela, je me rends compte de l'étendue de leur déception. Muriel, la meilleure amie de ma mère, lui disait que mon orientation sexuelle n'enlevait rien au fait que je restais sa fille, mais elle était tout bonnement incapable de l'entendre.

Si mes parents étaient fermés à tout dialogue, la famille autour ne m'a ni stigmatisée, ni rejetée, ni négligée. J'étais et je reste une personne qu'on adore ! Ce qui est dommage c'est que mes parents, comme beaucoup d'autres, n'ont jamais su dépasser cette notion de *dimoun ki pou dir*. Or, les parents ont un grand rôle à jouer dans l'épanouissement de leurs enfants. Cela ne m'a toutefois jamais empêché d'être qui je suis : une lesbienne fière de l'être et une fille heureuse en amour.»

Henna Luchoomun

Courbes magnétiques

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS JASHEEL RAMPHUL & DR

Pétales et feuilles jaillissent de ses pinceaux pour former des univers envoûtants. Créatrice de mandalas, elle nous invite à découvrir ses couleurs.

L'artiste est autodidacte. Henna Luchoomun, 31 ans, découvre son aptitude innée pour le dessin très jeune alors qu'elle donne vie aux personnages de Disney. «Le Roi Lion et Aladdin étaient mes préférés, mais je peignais aussi des paysages. Durant mes années collège, c'était surtout les doodles.»

Elle crée son premier mandala à 17 ans. Henna est doublement conquise : par la beauté de cet art et par le processus de création méthodique. «Ce moment où je m'empare d'un stylo et d'une feuille blanche est le meilleur de toute la journée.» Pourtant, l'art n'est pas son premier choix d'étude. Après avoir étudié l'ingénierie chimique à l'université de Newcastle en Angleterre, elle rentre au pays en 2013 pour intégrer l'entreprise familiale spécialisée en laine d'acier et autres fibres. Elle y occupe le poste d'assistante manager depuis six ans. Pour la jeune femme, créer des mandalas reste une affaire de cœur.

Talons ou chaussures plates ?

C'est vrai que les talons embellissent la beauté et la cambrure d'une femme alors que les chaussures plates sont un *must* côté confort.

Du coup, j'opte pour les chaussures plates.

Finis cette phrase. On ne doit pas...

... Forcément faire des études universitaires poussées pour réussir sa vie. Nous naissons tous pour une raison.

Ta définition d'une femme forte ?

C'est avoir de la volonté, croire en ses principes et se respecter tout en respectant les autres. Elle est faite de compassion, d'humilité et elle sait gérer les situations difficiles. Surtout elle ne confond pas féminisme et sexisme.

Que ressens-tu quand tu crées un mandala ?

Dès que j'attrape mon stylo et que j'esquisse ma première ligne, toutes mes peurs sont balayées. Je suis apaisée, satisfaite.

Le meilleur moment de la journée ?

Je suis dans mon élément la nuit. Je me sens en osmose avec l'univers, j'ai moins d'incertitude, moins de stress.

Si tu devais rencontrer un artiste célèbre ?

Ce serait le défunt Chester Bennington du groupe rock-métal américain Linkin Park. Il possédait une sensibilité unique, qui a marqué mon cœur à jamais. J'ai eu la chance d'assister à un concert du groupe.

De la magie à l'état pur.

Si tu étais un endroit ?

Home is where I belong. J'ai besoin de ma famille autant qu'elle a besoin de moi.

Introvertie ou extravertie ?

Introvertie depuis l'enfance. Je suis sortie de ma bulle quand je me suis retrouvée à vivre à l'étranger pendant mes études. Aujourd'hui, je me considère comme une introvertie sociable.

Tu écoutes quoi lorsque tu dessines ?

J'adore la K-Pop. Mes coups de cœur : *Seventeen*, *Exo*, *Got 7* et *BTS*.

C'est la fin du monde.

Tu as quoi sous la main ?

Rien de matériel. Que mon expérience de la vie, bonnes et mauvaises, ancrées en moi.

Qu'est-ce que le vrai amour ?

C'est accepter que l'amour de votre vie... ne vous appartienne pas, chérir les meilleurs souvenirs.

Tatouée ou pas ?

Pas encore. Je considère le corps comme un temple.

Si je dois donc avoir un tatouage, il devra avoir une signification profonde à mes yeux.

T'es-tu déjà coupé les cheveux toi-même ?

Les pointes, aidée de ma mère.

Tes projets ?

Mettre en vente les imprimés de mes travaux cette année. J'ai également l'intention de monter une exposition-vente des originaux.

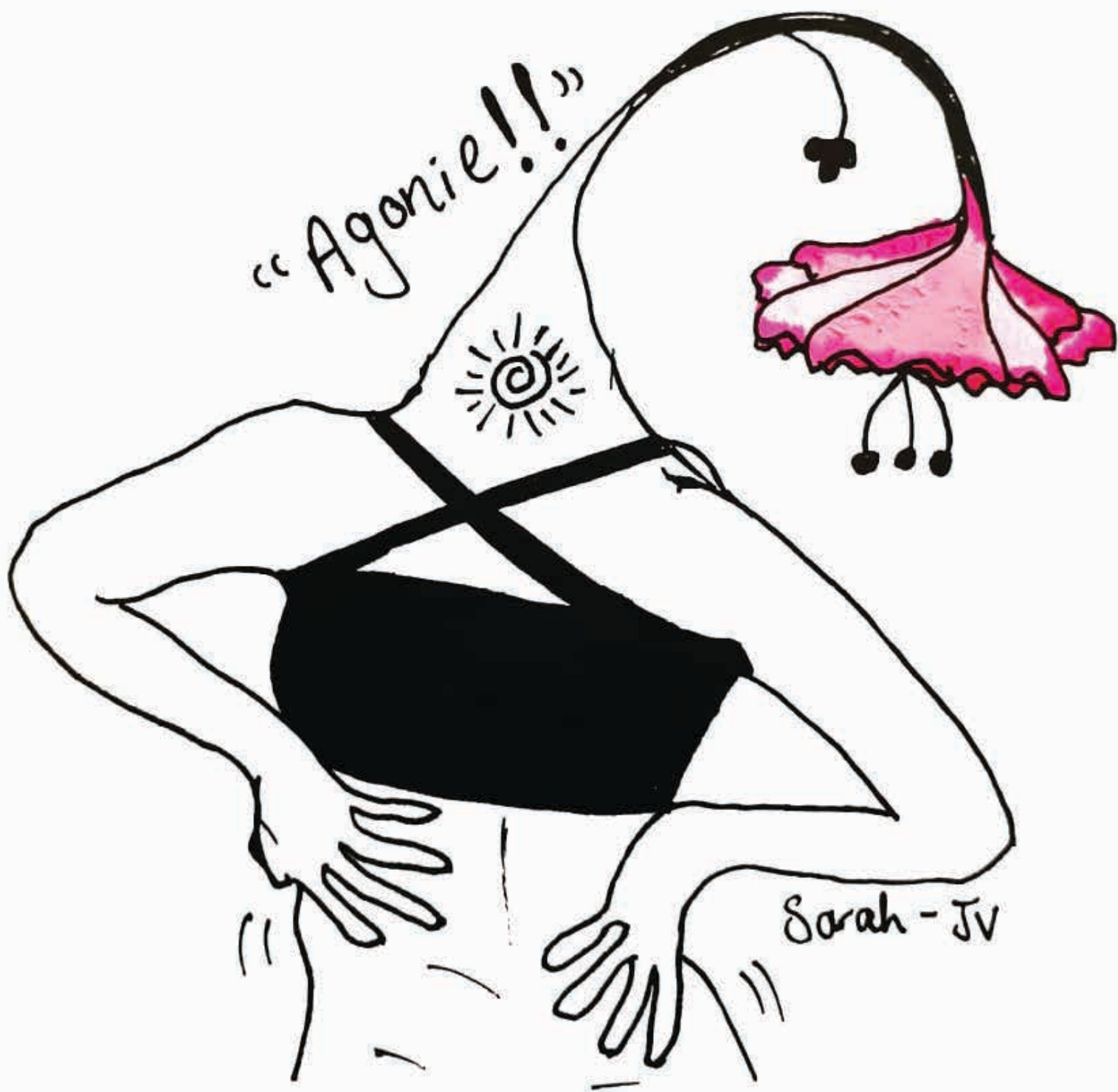


Ton pire dessin ?
L'art étant un mode d'expression,

il n'existe pas de bon ou de mauvais dessin.

Page Facebook : Henna Luchoomun Art.





DEPUIS LE DÉBUT DU CONFINEMENT SÉRAPH S'EST MIS EN TÊTE DE FAIRE LE '30 DAYS YOGA CHALLENGE'. ENCOURAGÉE PAR DES FESSES QUI SE RAFFERMISSENT À VUE D'ŒIL, ELLE A ENCHAÎNÉ LES MOUVEMENTS. MAIS VOILÀ, LA SOUPLESSE A SES LIMITES.

Séraphine La posture de yoga de trop

PAR ANAÏS AH CHIN

«Commencez maintenant et sentez-vous saine et en forme très vite... Vous trouverez avec cette appli tous les outils pour une maîtrise totale de votre corps.» Tentant, hein ?!!! Je décide de saisir la chance de ma *life* en un click. À moi un corps fuselé, des bras puissants et une zénitude jamais égalée. Le yoga et moi, c'est une longue histoire : j'en fais un jour sur cinq ou cinq jours d'affilée sur trente en perdant à chaque fois le fil du progrès.

Jour 14. Un hurlement fait sursauter ma mère, qui savoure le 30^e épisode de NCIS. Yes, j'ai réussi mon premier *headstand* sans support mural ! Mon petit haut sexy (faut bien le rester, même confinée) est imbibé de sueur. Toute haletante, j'essaie d'expliquer mon exploit à une maman abasourdie qui se tient dans le cadre de la porte. Je me sens plus *fit* que jamais, je suis maîtresse de mon tapis un peu usé, un peu crade. Les super nanas, super en forme, super fortes en yoga qui inondent ma page Instagram peuvent ôter leur legging taille haute et se vautrer pour pleurer.

Demain, je pousse un peu plus. Il faudrait aussi que tu prennes des photos maman. Maman ?!!! Le jour J est arrivé. Je déroule mon tapis et commence par prendre de grandes inspirations relaxantes. Après plusieurs salutations au soleil,

des chiens tête en bas, des guerriers dansants, bref tous ces noms très imagés, c'est le moment du *headstand*. Et cette fois, je rajouterai une variation. Une jambe pliée.

Je m'installe au milieu du tapis, inspire profondément, place mes mains alignées à mes épaules, bras tendus. En position chien tête en bas, j'exécute des petits sauts avec les deux jambes pliées pour arriver à les propulser au-dessus de ma tête telle une acrobate de carrière. Attention, contrôle, maîtrise ! On sent les abdos qui travaillent. Espérons que je ne vais pas me taper une diarrhée après... Voilà, je suis droite comme un piquet sur mes deux mains.

J'essaie de plier la jambe droite, doucement, tout doucement. Non, non, non, nom d'un masque médical mal mis, je tombe, je tombe ! Comme le 'C' dans 'Conne finie', mon dos se cambre dangereusement comme pour faire la roue. Je ne suis pas prête pour çaaaaaaaaa ! Je hurle, mais cette fois ma mère ne bouge pas de son canapé. Heureusement que mon armoire est à portée de jambes. Résultat : une égratignure et un bleu au genou droit. Foutu programme qui vous donne de l'espoir et qui vous jette à terre telle une Emily Rose dans la vieille grange un soir d'orage !

VIRÉE ARGENTÉE

Basées en Angleterre, les jumelles Jemma et Jessila Permalloo nous entraînent dans les cadres uniques et glacials d'Islande et de Norvège

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS JEMMA ET JESSILA PERMALLOO



L'arc-en-ciel permanent de Skogafoss, notre coup de cœur de cette virée islandaise. Un moment très spécial.

ISLANDE

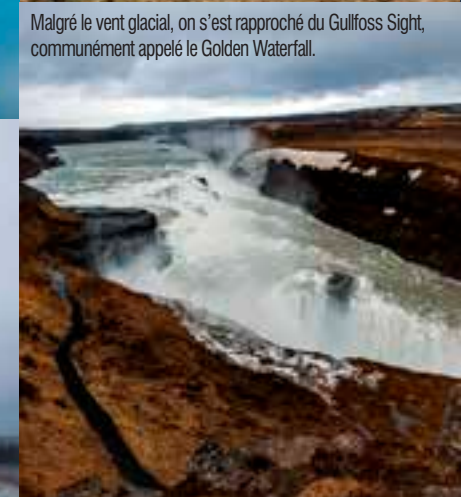
On ne peut visiter l'Islande sans faire trempette au Blue Lagoon, une station géothermique. L'eau, chargée en silice, est d'un bleu laiteux.



Les parcs nationaux islandais sont immenses. À la vue des poneys sauvages, nous nous arrêtons sur la route pour nous rapprocher d'eux. Ils sont très amicaux.



Malgré le vent glacial, on s'est rapproché du Gullfoss Sight, communément appelé le Golden Waterfall.



En route pour Golden Circle, on fait une halte à Stroker Geysir, un geyser d'eau chaude pouvant atteindre jusqu'à 30 mètres de haut et qui est visible toutes les 5 à 10 minutes.



Si comme nous vous aimez les brunches, ne manquez pas l'atmosphère cosy du Coocoo's Nest. Le latté au matcha et les toasts d'avocat y sont délicieux.



La cascade Seljalanfoss. Un sentier vous mène à l'arrière de la chute d'eau. Imperméable et chaussures antidérapantes sont de rigueur.



On essaie toujours de traquer les plus belles œuvres murales quand on explore une nouvelle ville. Celle-ci est située au cœur de Reykjavik.

Le sable noir islandais provient des cendres d'anciens volcans. Ici, la plage de Reynisfjara sur la côte sud de l'île où des scènes de Game of Thrones et Star Wars ont été tournées.



OSLO, NORVÈGE

La zone piétonne longeant l'esplanade d'Aker Brygge offre une vue imprenable sur la marina. Mieux vaut y flâner tôt un dimanche pour éviter la foule de touristes.



Selon les habitants, l'horloge en cuivre d'Aker Brygge était très utile aux employés du port de l'époque quand ils prenaient leur pause. S'ils avaient ne serait-ce qu'une minute de retard, on déduisait 15 minutes de travail de leur salaire.



L'hiver est la saison qui va le mieux à la Norvège. Ici, le lac partiellement gelé situé non loin de l'Opéra d'Oslo, la maison mère du National Opera and Ballet.



Un des viewpoints d'Oslo où l'on peut admirer une vue imprenable.



Un de nos endroits préférés à Oslo. Pittoresque à souhait et préservé, il se trouve en plein centre de la capitale. On y trouve de nombreuses maisonnettes en bois inhabitées datant des années 1700 à 1800.



Braver le froid d'Oslo c'est quelque chose !



Le Grass Root Square et ses milliers de figurines en cuivre, une œuvre de l'artiste américano-coréen Do Ho Suh.

La Norvège vu du ciel en volant vers Londres.



Le restaurant Lorry, un des plus vieux d'Oslo, connu pour sa collection d'antiquités. On y trouve les meilleurs plats norvégiens et une vaste sélection de bières.



Damstredet et sa rue pavée. Auparavant un bidonville, elle est maintenant une zone résidentielle pour les artistes.



En nous rendant au marché à Oslo, on est tombé sur cette magnifique œuvre murale.

Le Vippa Market plaira aux amoureux de bonne cuisine. On y a dégusté une paella espagnole et du limoncello.



On dit parfois que les couchers de soleil prouvent que la fin des bonnes choses n'est pas toujours triste.



En quelques mots

Une fois leurs études en finance terminées, les jumelles Gemma et Jessila Permalloo, 28 ans, décident de rester à Londres. Toutes deux sont fans de voyage car, précisent-elles, voir d'autres horizons leur permet de couper de la vie trépidante d'entreprise. Les jumelles nourrissent une passion grandissante pour la photographie et la création de contenu digital. D'où leur page Instagram @Twiniestories, qui compte quelque 10 000 followers à ce jour.



POUR CELUI QU'UN RIEN INSPIRE, TOUS LES CANAUX SONT BONS POUR EXPRIMER SA CRÉATIVITÉ. GROS PLAN SUR UN ARTISTE QUI SE DIT AVANT TOUT CRÉATEUR.



THIERRY BAÏSSE

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTO DR



Une simple feuille propulse Thierry Baisse, 23 ans, au sommet de l'arbre. Il en chope une au passage en 2017 : Instagram et les merveilleux clichés qui y pullulent. Le jeune homme vient de terminer ses études de Gestion, marketing et communication en France. Il découvre la photographie, y prend goût, s'amuse à publier quelques photos et collectionne les retours positifs.

L'envie de développer sa technique et son esprit créatif pousse Thierry à se documenter, le plagiat n'étant pas une option. Ces efforts paient. Il signe ses premiers contrats. Parallèlement, il élargit ses compétences jusqu'à vivre de sa passion. Aujourd'hui, le jeune homme crée du contenu marketing photo et vidéo pour plusieurs marques et entreprises. Ce qui ne l'empêche pas de concéder qu'il doit s'améliorer. Et évoluer, remettre en question son travail, ne lui fait pas peur. Bien au contraire. Tout comme nourrir des projets malgré le chaos mondial provoqué par le Covid-19. Comme cette série de reportages sur notre petite île qu'il souhaite réaliser.

Ton meilleur soutien ?

Celui de ma mère. Au-delà de la manière dont elle m'a éduqué, elle a su réveiller une curiosité en moi qui me pousse à chercher des réponses contre vents et marées. Mon beau-père et sa capacité de juger les situations avec justesse m'ont appris à développer mon mental pour faire face aux coups que la vie nous réserve.

La plus belle chose à photographier ?

Tout ce qui existe est beau, ce qui rend la notion de beauté futile à mes yeux. Cela dit, il existe des règles pour embellir une scène.

La touche humaine dans une œuvre représente quoi pour toi ?

Elle nous ramène à ce que nous sommes au plus profond de nous.

Parle-nous de tes œuvres ?

Elles évoluent selon le moment de leur capture. Il y a une part de moi dans chacune. On peut d'ailleurs retracer mon parcours comme un puzzle en regardant mes photos. J'en ai fait environ 14 000 et 300 sont visibles sur ma page [@thierry_baisse](#).

Tu t'inspires de quel.s artiste.s ?

D'Aristote, de Confucius et de Lao Tseu pour avoir une vision plus ouverte de la vie et ainsi, créer ma propre vision des choses.

Et si tu étais un moment ?

Probablement une nuit sans lune. Elle fait ressortir la voie lactée.

Ta plus grande peur ?

Le temps qui passe et l'obsolescence de tout ce qui nous entoure. Créer du contenu me permet de capturer et de figer des moments dans l'espace et le temps.



Schwarzkopf

120 YEARS OF HAIR EXPERTISE

LONG HAIR LOVESTORY

#CREATEYOURSTYLE

THE FIRST GLISS DEDICATED

NEW

MICRO LIPIDS & PEONY ESSENCE REPAIR DAMAGED LENGTHS FOR UP TO 90% LESS SPLIT ENDS.*

DON'T CUT - CHOOSE REPAIR



Pochette Aldo. Rs 1 590.



Sac Aldo. Rs 2 190.



Boucles d'oreille Aldo. Rs 390.



Bague lam. Rs 690.



Pochette lam. Rs 990.

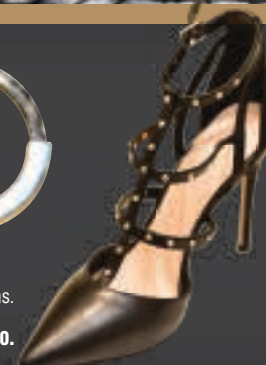


Sac lam. Rs 1 390.

Boucles d'oreille lam. Rs 690.



Escarpins Aldo. Rs 3 190.



GOTH-CHIC

DES TONS SOMBRES SANS TOMBER DANS LE GOTHIQUE ? UN DOUBLE OUI CAR ÇA APORTE DU CARACTÈRE AU STYLE ET C'EST HYPER TENDANCE.

PAR IKA DE LACROIX PHOTOS EJILEN RAMASAWMY



Veste en faux cuir. Asos. £25,99.



Haut. Jennyfer. Rs 749.

Bottes. Asos. £35.



Vans. Allsport. Rs 2 625





Baskets Adidas. Allsport. Rs 3 350.



Baskets. Aldo. Rs 2 990.



Sac à dos. Aldo. Rs 2 390.



Lunettes. Aldo. Rs 590.

ON THE RUN

PAR IKA DE LACROIX PHOTOS EJILEN RAMASAWMY
MANNEQUIN TASHANA DE GOLD MODEL

EN MODE FIT AVEC UN HAUT LÉGER ET DES BASKETS.

Legging & haut. GoSport. Baskets. Aldo.



Baskets. Aldo. Rs 3 390.



Legging Nike. Allsport. Rs 1 835.



Legging. GoSport. Haut. Sinequanone. Sandales. Aldo.

EN VERSION CHIC AVEC UN CHEMISIER CLASSIQUE. POUR APPORTER UN GRAIN DE FOLIE À VOTRE TENUE, MISEZ SUR DES NU-PIEDS SUPER COLOREES.

Legging. Jennyfer. Rs 399.



RESTEZ ÉLÉGANTE AVEC UN HAUT ULTRA CHIC. L'AJOUT DE TALONS EST DÉFINITIVEMENT UN PLUS.

Legging. GoSport. Haut. Sinequanone. Sandales compensées. Aldo.



Baskets Reebok. Allsport. Rs 2 970.

VOTRE VÊTEMENT PRÉFÉRÉ C'EST LE LEGGING PARCE QU'IL EST PRATIQUE ET EXTRÊMEMENT CONFORTABLE ? PAS DE SOUCI ! ON VOUS LIVRE QUATRE LOOKS POUR LE PORTER EN JOURNÉE.



Legging Reebok. Asos. £30.



Tee-shirt. Jennyfer. Rs 299.



Legging Nike. Asos. £38.



Legging. GoSport. Haut. Sinequanone. Mules. Aldo.

LE LOOK PASSE-PARTOUT IDÉAL ET FACILE À PORTER : TOUT DE NOIR VÊTU AVEC DES MULES SUPER STYLEES.

Colour fever

C'EST FUN, C'EST FLASHY.
ALORS OSEZ LA COLOUR-BLOCK
ATTITUDE POUR UNE ENTRÉE EN HIVER
QUI CLAQUE !

PAR IKA DE LACROIX PHOTOS SACHIN SAGAR
MANNEQUIN LAETTIA DE GOLD MODELS
MAQUILLAGE & COIFFURE SIDDIQUAH RUJAK

FLASHY
Ensemble. L'après-Luxe





PASSION
Ensemble. L'apprêt-Luxe.
Boucles d'oreille. Aldo.

GLOWING
Robe. L'apprêt-Midi.



FIERCE
Haut. DJ Couture Paris.



POUR DE BEAUX SOURCILS À LA MAISON

ÊTRE CONFINÉE NE DOIT PAS RIMER AVEC SOURCILS BROUSSAILLEUX. ON VOUS EXPLIQUE COMMENT LES AVOIR 'ON FLEEK' POUR ÉVITER UNE REPRISE TOUFFUE.

PAR ANAIS AH CHIN REMERCIEMENTS : CHARLEN CHAN, DIVINE NAIL LOUNGE

Brossez-les

Pour entretenir la forme de vos sourcils, il vous suffit de les brosser avant de les couper ou de vous épiler. Une brosse à sourcils ou une brosse à mascara inutilisée fera l'affaire. Nettoyez-la avec un peu d'huile de coco et un peu de gel pour le visage. Un brossage quotidien vous permet d'esthétiser les sourcils. Brossez-les d'abord de manière horizontale vers l'extérieur puis vers le haut. Si quelques brins dépassent l'arcade, c'est qu'il faut les couper.

Corrigez-les

Munissez-vous d'une paire de ciseaux à ongles. Corrigez les poils qui dépassent avec précaution pour éviter de laisser des trous. Il est important de respecter la forme naturelle de vos sourcils. Les poils se trouvant près de l'aile du nez doivent se prolonger vers le coin interne de l'œil. Pour cela, il faut qu'ils soient

légèrement plus courts que le reste.

Corrigez la partie externe en suivant la courbe de vos sourcils. Brossez à nouveau vers le bas et corrigez de nouveau si besoin.

Épilez-les

Ciblez les poils qui déforment l'arc juste au-dessous de vos sourcils. Enlevez-les d'un coup sec à l'aide d'une pince à épiler. Répétez le processus pour les poils se trouvant au-dessus de vos sourcils. Puis, brossez-les et le tour est joué ! Pour calmer d'éventuelles rougeurs, appliquez un peu de miel et laissez poser pendant cinq minutes. Rincez et appliquez une crème hydratante. Brossez-les tous les jours en les hydratant avec un peu de crème ou un soupçon de vaseline afin de les maintenir en place en attendant la réouverture de votre salon.

10 phrases #feelgood à adopter

MAUVAISES NOUVELLES ET ONDES NÉGATIVES PULLULENT, POLLUANT AINSI L'ESPRIT. SOPHIE SEW, THÉRAPEUTE ÉNERGÉTICIENNE, VOUS AIDE À VOIR LA VIE DU BON CÔTÉ AVEC SES CONSEILS INTROSPECTIFS.

PAR ANAÏS AH CHIN

Je rayonne de paix.

On s'arrête un instant, on sort de la roue du hamster et on prend le temps d'observer consciemment ce qui se passe au fond de nous. On est co-créateur de notre avenir et tout commence maintenant. Méditez tous les jours et privilégiez des lectures qui éveilleront votre conscience à la paix intérieure.

J'accorde mon attention ici et maintenant.

L'enjeu est de ne pas se laisser emporter par un flux incessant, mais de l'observer avec détachement. Seul le présent est réel alors que le futur est créé à partir de notre état actuel. On a la possibilité de percevoir le silence et la paix qui existent de façon immuable. Ils sont juste là, au-delà de la confusion, des perturbations de nos émotions et de l'agitation de nos pensées.

J'écoute.

Cela ne suffit pas d'entendre les paroles prononcées par autrui, en croyant en saisir le sens au vol. On est tellement préoccupé par nos réponses qu'on ne sait même plus ce qui nous a été dit. Prenez donc le temps d'écouter tout en prenant conscience de ce qui se passe en vous. Il est aussi important de s'écouter tout en ayant une relation pure avec autrui et soi-même.

Je demande à me laisser guider.

Il est important de croire en quelque chose en évoquant le céleste ou le divin. Prenez le temps, tous les jours, de méditer en demandant à votre lumière suprême de vous aider dans vos actions, vos paroles et vos pensées.

J'alimente mon quotidien d'amour.

Peu importe sa forme, l'amour est vital. Son absence pousse les gens à s'isoler et à s'enfermer dans des habitudes néfastes. Profitez de ce temps chez vous pour vous nourrir ainsi que les autres, d'amour à travers des petites tâches et des simples gestes.

Je suis physiquement sain.e.

La sérotonine et la dopamine sont des agents anti-déprime. Le corps en produit quand on s'alimente sainement avec des aliments comme la banane, les amandes, l'avocat, le chou ou la tomate. Le cerveau en produit aussi lors de l'activité physique, de la méditation, des pratiques de respirations profondes et lorsqu'on s'expose au soleil.

Je m'ouvre au contact physique.

L'ocytocine est l'hormone de l'amour, du lien social et de la spiritualité. Très présente pendant un accouchement et au sein du lien mère-enfant, il est prouvé qu'elle peut stimuler la spiritualité. Favoriser le contact physique avec autrui, notre conjoint.e en particulier, permet d'en accroître la production. Ouvrez-vous aux caresses accompagnées de mots tendres venant du cœur.

Je laisse couler mes larmes et je ris aux éclats.

En faisant du yoga, de la méditation ou autre, on favorise la production d'endorphines. Ce qui permet de réduire la douleur de 10 % en général. Une des meilleures manières d'en sécréter est de laisser ses émotions prendre le dessus. Pleurez un bon coup ou riez aux éclats.

Je répète ces affirmations positives et je m'en crée d'autres.

Vous avez quelques pistes. À vous d'en ajouter d'autres sur votre liste : «*Le bonheur est mon droit. J'accepte qu'il devienne le cœur de mon existence.*» ; «*En me permettant d'être heureux.se, j'incite les autres à être heureux aussi.*» ; «*J'ai le sens de l'humour et j'aime partager des rires avec autrui.*» ; ou encore, «*Je respecte et j'admire mon/ma partenaire et je vois le meilleur en lui/elle.*» Bref, façonnez votre bien-être au mieux.

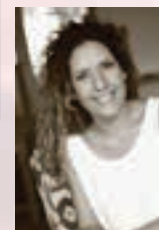


PHOTO ELIE BERNAGER

VITE DIT

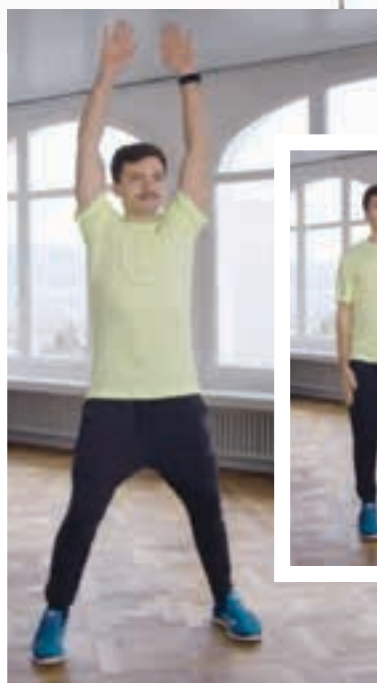
Sophie Sew est thérapeute énergétique et formatrice en entreprise spécialisée dans la gestion du stress et des émotions. Elle accompagne des individus, couples, entrepreneurs, managers dans leur quête spirituelle. Profitez de ses séances en ligne à tarif forfaitaire et inscrivez-vous sur www.eveildesens.com. Des mini-consultations gratuites sont aussi disponibles durant la période de confinement. Plus d'infos : 59.26.29.00 ou Facebook (*Sophie Sew – Éveil des Sens*).

Confinement QU'ILS SE BOUGENT!

*Et si vous passiez en mode super coach ?
Louis Axel, coach d'athlétisme, vous propose une série de six exercices pour que votre enfant maintienne la forme même confiné à la maison.*

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS : DR

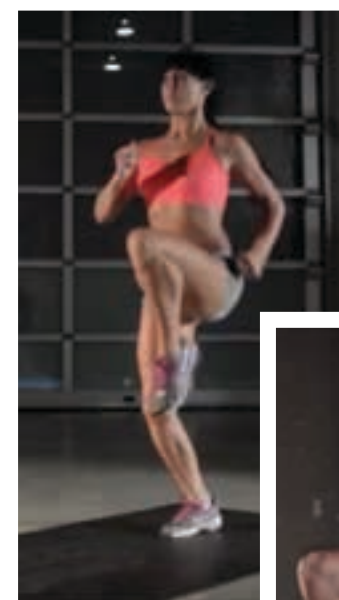
Deux heures de sport minimum dans une journée. C'est ce dont vos enfants ont normalement besoin pour se dépenser. Sauf que la situation étant, il a fallu mettre un trait sur les activités sportives auxquelles ils s'adonnent habituellement. Pour compenser, ceux ayant la chance d'avoir un jardin peuvent toujours laisser leurs gamins s'aérer l'esprit et courir autant qu'ils le souhaitent. Mais qu'en est-il des enfants qui vivent en appartement ? Que faire pour qu'ils se défoulent même confinés ? Des exercices ! Vos petits peuvent s'amuser à s'exercer à l'intérieur et à les répéter plusieurs fois par semaine. Ils pourront ainsi se rendre compte de leurs progrès.



◀ Jumping Jack

C'est un excellent échauffement qui va mobiliser tout son petit corps et favoriser une bonne santé du cœur. Jambes situées à largeur d'épaules, on saute en ouvrant les jambes et en envoyant les bras en l'air. Les mouvements doivent être larges et le corps bien droit. N'oubliez pas de lui demander de respirer. À répéter pendant 30 secondes avant de se reposer pendant 10 secondes et d'enchaîner avec le prochain exercice.

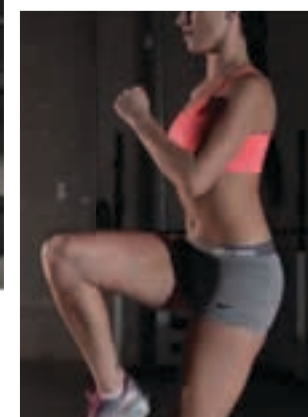
Pour la démo :
<https://www.youtube.com/watch?v=zE7dBRlshSU>



▲ Genoux en l'air

C'est comme si vous lui disiez de courir, mais sur place. Surtout demandez-lui d'essayer de toujours ramener le genou de plus en plus haut à chaque saut. Il faut qu'il utilise ses bras de la même manière qu'il le fait lorsqu'il court. Le dos doit être droit à tout moment. Facile à exécuter, cet exercice fera travailler ses jambes et ses abdos. À répéter pendant 30 secondes avant de se reposer pendant 10 secondes et d'enchaîner avec le prochain exercice.

Pour la démo :
<https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytiOqE>



▼ La planche haute

Cet exercice va surtout l'aider à renforcer son abdomen et ses bras. Veillez bien à ce qu'il n'arque pas le dos et qu'il contracte bien l'abdomen durant la planche. Demandez-lui de relever légèrement le fessier s'il fatigue ou de poser les genoux à terre en gardant les bras tendus. Il faut tenir la position durant 30 secondes.

Pour la démo :
<https://www.youtube.com/watch?v=TLkCPuWJCWE>



◀ Jump squats

Prenez un squat normal, incluez un saut et vous aurez un *jump squat*. Les jambes à largeur d'épaules, demandez-lui de plier les genoux en gardant le dos droit. Attention les genoux ne doivent pas dépasser les pieds. Ce squat servira de détente pour le saut mains en l'air. C'est un très bon moyen de renforcer les jambes et les fessiers. À répéter pendant 30 secondes avant de se reposer pendant 10 secondes et d'enchaîner avec le prochain exercice.

Pour la démo :
<https://www.youtube.com/watch?v=AzI5tkCzDcc>



▲ Mountain climbers

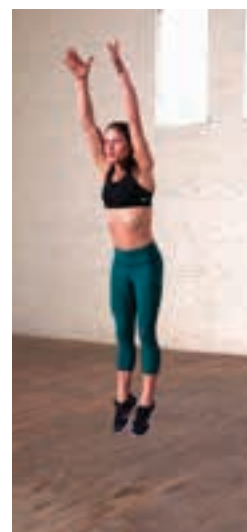
Voilà un exercice fun pour les petits comme les grands. Demandez à votre enfant de se mettre en position de planche et d'imaginer qu'il est en train de gravir une montagne à la verticale. Il doit utiliser ses jambes pour courir le long de la pente. À répéter pendant 30 secondes avant de se reposer pendant 10 secondes et d'enchaîner avec le prochain exercice.

Pour la démo :
<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

◀ Burpees

Très dynamique, cet exercice nécessite une certaine concentration. Votre enfant est debout. Demandez-lui de se mettre en position de planche puis de sauter les bras levés. Excellent pour brûler les calories accumulées et pour travailler les bras, les jambes et les abdos. À répéter pendant 30 secondes avant de se reposer pendant 10 secondes et d'enchaîner avec le prochain exercice.

Pour la démo :
<https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmfjka>



Et voilà, votre enfant a eu sa dose d'exercices pour la journée !

Morning trio

ON SE RÉVEILLE DE MANIÈRE GOURMANDE
AVEC TROIS RECETTES SAINES ET FACILES À RÉALISER
QUI BOOSTERONT VOTRE JOURNÉE.

Par **ANAÏS AH CHIN** Remerciements : **LEXIA HIN, BLOGUEUSE HEALTHY & LIFESTYLE**

Pancakes à l'avoine

Ingrédients

(Pour 10 à 12 pancakes)

- 5½ tasses de son d'avoine • 1 c. à b. de levure
- 1 c. à b. de sirop d'agave ou de miel • 1 tasse de lait (de vache, d'amandes, de soja ou de noix de coco)
- 1 c. à c. d'essence de vanille • 1 c. à b. de graines de chia • 2 œufs • 1 poignée de pépites de chocolat
- 1 poignée de myrtilles congelées • ½ tasse de sirop de noix de coco, d'agave ou de miel • Des noix

Réalisation

Dans un *Nutribullet* ou un mixeur, broyez l'avoine, la levure, le sirop, le lait, les graines de chia, les œufs et l'essence de vanille jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Rajoutez de l'avoine si elle vous semble trop liquide. Graissez légèrement une poêle de beurre et faites chauffer. Puis versez-y une petite louche de pâte. Retournez le pancake quand les bulles sont visibles à la surface. Dégustez avec du sirop d'agave et des noix.



Toasts à l'avocat et aux asperges

Ingrédients

(Pour 2 personnes)

- 4 asperges fraîches ou en boîte • Un filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel rose • 1 pincée de poivre • 1 avocat
- Jus d'un demi citron • ¼ c. à b. de sel à l'ail
- 2 tranches de pains (multigrains ou autre)
- 1 c. à b. de graines de sésame grillées (au choix)
- ½ c. à c. d'ail écrasé • 4 feuilles de menthe

Réalisation

Préchauffez le four à 180°C. Nettoyez les extrémités des asperges si elles sont fraîches. Arrosez-les d'huile d'olive de sorte à ce qu'elles en soient complètement recouvertes. Salez et poivrez. Enfouissez-les pendant 15 minutes ou faites-les griller à la poêle. Pendant ce temps, écrasez la chair de l'avocat en purée. Ajoutez-y un peu de jus de citron, de sel rose et de l'ail. Badigeonnez les toasts de ce mélange. Placez les asperges et arrosez-les du reste de jus de citron. Décorez avec des feuilles de menthe et des graines de sésame. Servez immédiatement.

Crêpes farcies au fromage

Ingrédients (Pour 2 personnes)

100 g de farine de seigle ou de farine blanche • 2 œufs
 • 300 ml de lait demi-écrémé ou de lait végétal • 1 c. à b. d'huile
 d'olive • 2 c. à b. de beurre • 1 c. à b. d'huile végétale • 30 g de
 fromage fumé • 20 g d'emmental • 20 g de mozzarella (selon le
 goût) • Une tomate

Réalisation

Tamisez la farine dans un bol. Faites un trou au centre
 et incorporez graduellement les œufs battus. Ajoutez le lait

et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajoutez une
 c. à b. de beurre fondu. Recouvrez la préparation et placez-la
 au réfrigérateur pendant 15 minutes. Faites chauffer une c. à c.
 d'huile végétale dans un poêle sur feu moyen et ajoutez le reste
 de beurre. Versez une louche de pâte et laissez cuire pendant
 une à deux minutes de chaque côté. Farcissez ensuite les
 crêpes de fromage et enfournez à 180°C pendant 5 min.
 Une fois le fromage fondu, servez les crêpes accompagnées
 de tranches de tomates.



VITE DIT

Autodidacte, Lexia Hin partage ses bons petits plats sains et équilibrés sur sa page Instagram. Éduquer les jeunes à manger *healthy* est primordial pour elle. Ce petit bout de femme, également organisatrice de mariages, a publié deux livres en format ebook. Plus d'infos : @Lexialifestyle et @Lexia_wedding_designer.

6 comptes #instafood inspirants

EN PANNE D'IDÉES CULINAIRES ? VOICI SEPT COUPS DE LOUCHE SAVOUREUX.



@eatgoodfoodandmove

@thehealthmason

@tiffanyhealthy

@wholeheartedeats

@theminimalistbaker

@healthyeating_jo



(22 avril – 21 mai)

Ce serait une bonne chose de vous adapter à la situation, de **jongler avec vos idées** et de trouver la voie voulue pour avancer. Attention à un possible aveuglement dû à un manque de clarté et d'objectivité sur votre vie.

Ne laissez pas les doutes et votre caractère difficile prendre le dessus.

BÉLIER

(21 mars – 21 avril)

La confiance revient et cela vous incite à reconsidérer vos ambitions. Vous ferez preuve d'une grande énergie. De la stabilité en vue, surtout sur le plan matériel. Ce mois de mai verra également la concrétisation de nouvelles idées. Gardez toutefois un œil sur votre paperasserie.

GÉMEAUX

(22 mai – 21 juin)

Vous êtes au beau milieu d'un chaos. Un grand changement va s'opérer et cela va entraîner une modification profonde en vous. Dites non au laisser-aller. Arrêtez de résister et suivez le courant. Ne soyez pas présomptueuse et trop ambitieuse. Prenez plutôt du recul avant de vous lancer.

CANCER

(22 juin – 21 juillet)

Le mois de mai vous réserve une belle rencontre. Un homme plein de charme vous chamboulera. Cela dit, ne vous montrez pas trop supérieure à la concurrence. Sachez rester vous-même, c'est-à-dire une femme mature qui sait ce qu'elle veut et où elle va. De belles énergies et de l'optimisme en perspective.

LION

(22 juillet – 21 août)

Soyez prête et déterminée à faire face aux contraintes. Il n'y a pas que la force physique qui sera sollicitée ; il faudra faire aussi appel à votre force mentale et émotionnelle. Soyez tolérante et ne perdez surtout pas confiance. Ni en vous ni en votre entourage car c'est vous qui avez toutes les cartes en mains.

VIERGE

(22 août – 21 septembre)

Tenez-vous prête à jongler avec toutes les options pour surmonter les épreuves. Vous souhaitez vous lancer dans un projet mais pour cela, il vous faudra quelqu'un de fiable qui vous guidera de manière réaliste. Surtout que votre exubérance enfantine vous empêche parfois de vous projeter sur le long terme.

BALANCE

(22 septembre – 20 octobre)

Vos efforts passés vont enfin aboutir. Ce sera le triomphe et la reconnaissance du travail accompli. Côté perso, vous prendrez la pleine mesure de ce que vous avez perdu et regretterez certaines actions. Ne vous apitoyez pas sur votre sort. À trop focaliser sur votre opinion, vous passerez à côté de la réponse.

SCORPION

(21 octobre – 22 novembre)

Bilan sentimental et amical bien morne. Certaines natives se sentiront un peu seules. Cela dit, évitez de cogiter, vous risqueriez de dévier de votre cap. Pensez à vos responsabilités et votre travail. Ne blâmez pas non plus les événements à venir. Il y aura une solution face aux débordements.

SAGITTAIRE

(23 novembre – 21 décembre)

Le moment est arrivé pour vous d'être plus téméraire, surtout que vos énergies sont au top. Entre votre vivacité et votre esprit d'aventure innés, vous serez tout à fait apte à trouver rapidement la solution voulue à un problème qui perdure. C'est le bon moment pour commencer à mettre en route vos plans d'avenir et à évoluer.

CAPRICORNE

(22 décembre – 20 janvier)

Votre champ de possibilités est vaste. Fiez-vous à vos énergies et ayez confiance en vous. Le pouvoir de votre individualité et votre différence sont votre force. Et même si la confrontation avec les autres peut s'avérer difficile, vous arriverez à gérer. Exercez un contrôle tant sur le plan financier que relationnel.

VERSEAU

(21 janvier – 19 février)

La prospérité reviendra avec le temps. Vous possédez un triple avantage : de l'énergie, du charisme et une confiance inébranlable. Quelle veinarde ! Réjouissez-vous, les gens sont séduits par votre côté jovial. Et sachez donc être reconnaissante car c'est une qualité tout à fait extraordinaire.

POISSONS

(20 février – 19 mars)

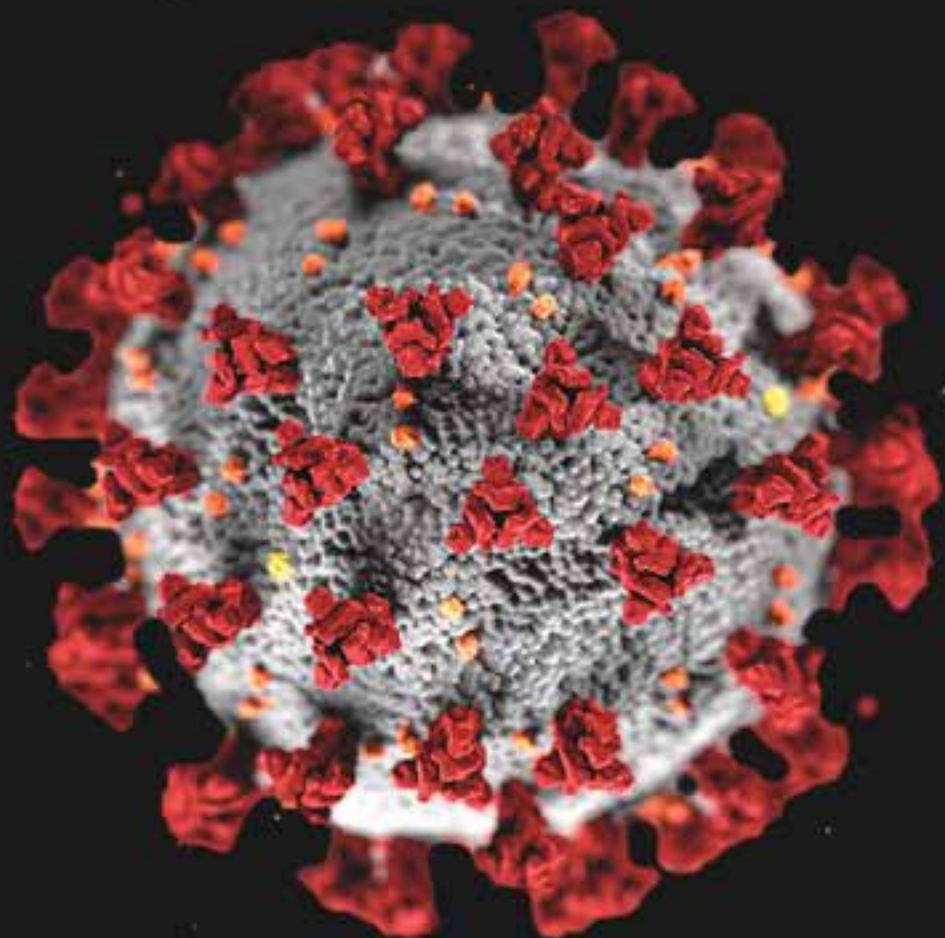
Généreuse, disponible, raisonnable et loyale, vous faites partie des personnes qu'on admire. Une idylle se profile à l'horizon. Ou alors vous allez vous enflammer pour une idée. Vous cheminez vers l'épanouissement personnel, la joie et le bonheur sentimental. Alors savourez ce moment favorable et rempli de positivité.



SAMANTA RIBET-SIMONEAU, tarologue, reçoit à son cabinet sur rendez-vous. Tél. : 59.77.09.32 Site web :

www.samantarologie.com

Covid-19



No more germs
#stayhomestaysafe

LE CHAT

94%
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE*



Formules respectueuses

- ✓ 94% d'ingrédients naturels
- ✓ Sans substances controversées
- ✓ Vegan

PET 100% recyclable

Format Famille 500ml



ARCHEMICS


DISTRIBUTEUR EXCLUSIF



Réveillez le chef qui est en vous !

Huile d'olive, huile de tournesol ou sauce salade
moutarde à l'ancienne : faites votre choix !



Retrouvez-nous sur : www.moroil.mu |  moroil