

IvoirPeople

N°44

Le webzine des jeunes entrepreneurs

Magazine ■

* CONSEIL

Les bases fondamentales de la gestion d'une entreprise?

KOUASSI Paterne Eudes

FONDATEUR
DE LA MARQUE
WILD FEELING

L'horloger ivoirien !



EDITO



Anderson DJAMÉ
Rédacteur en chef

La donnée c'est la clé!

Celui qui a la donnée (l'information) a le pouvoir !
C'est une phrase forte et elle témoigne de notre objectif principal : partager des informations utiles au quotidien de ses lecteurs. Entrepreneurs ou pas, il y a des rubriques pour tous les goûts de quoi satisfaire tout le monde.

Pour ce numéro nous mettons en avant le domaine de l'horlogerie, domaine peu vulgarisé et peu développé par les entrepreneurs locaux. Pour ce 44e numéro, nous avons interviewé un des rares jeunes entrepreneurs locaux qui évolue dans ce milieu : Kouassi Paterné Eude, fondateur de la marque Wild Feeling.

Découvrez son parcours, ses motivations et ses conseils dans la rubrique startupper. Et comme toujours, vous trouverez bien d'autres articles tout aussi instructifs et motivateurs sur divers sujets.

Excellent mois d'Octobre chers lecteurs !
Très bonne lecture.

Rédacteur en chef & responsable technique

Anderson DJAME

Consultant

Angel GENSEN

Rédacteurs

Urielle AGOSSOU

Anais N'DJA

Priscille DELE

Maryse TANOH

Marc-Aurélien KANGHA A.

Email

contact@ivoirpeplemag.ci

Contact

+225 0708 111 035

Site Web

www.ivoirpeplemag.ci

SOMMAIRE



Conseils

P.4 | Les bases fondamentales de la gestion d'entreprise.

Société

P.6 | E-commerce.

Startupper

P.8 | Paterne Kouassi, fondateur de Wild Feeling

Astuce

P.13 | Comment être efficace télétravail ?

Cuisine

P.14 | Gnomi

Bien-être

P.16 | Jeux de société

Santé

P.17 | Maladie psychosomatique

Sport

P.18 | Comment faire du cardio à la maison ?

Psycho

P.19 | Persévérer dans l'épreuve

Beauté

P.20 | Astuces makeup

Histoire

P.22 | Battue sur un malentendu



Les bases fondamentales de la gestion d'entreprise

Certaines personnes sont prises de panique à l'idée de définir des stratégies de développement pour leur entreprise. Il est vrai que la gestion d'une entreprise, d'une société est une chose délicate, voire complexe...mais pas impossible. La maîtrise de quelques fondamentaux vous permettront de mener à bien votre gestion !

Ayez une meilleure organisation.

Les résultats satisfaisants reposent essentiellement sur une bonne organisation. Qu'il s'agisse de la conception ou de la facturation, il vous faut planifier vos tâches.

Sachez gérer votre temps.

Travaillez au quotidien à optimiser les délais fournisseur-entreprise et entreprise-client. Travaillez de manière agile en priorisant vos tâches : les plus urgentes sont à traiter d'abord.

Toujours dans ce sens, évitez les ruptures de stocks dans votre activité notamment lorsqu'elle est en pleine croissance et privilégiez la ponctualité dans les services que vous proposez.

Les inventaires et le suivi-évaluation au cœur de la stratégie.

Le contrôle de l'activité globale doit être un exercice périodique. Faites un état des lieux de votre trésorerie, de votre portefeuille client, de l'évolution de vos frais versus vos entrées

Limitez vos dépenses

Si vous êtes en pleine phase de démarrage, soyez vigilants quant aux dépenses inutiles. Limitez vos frais fixes pour ne pas avoir à dépendre de vos charges variables. En d'autres termes, pas de factures excessives ni de rémunérations trop importantes.

Dans la mesure du possible, exercez d'abord vos activités au sein de votre domicile ou alors tournez-vous vers le coworking ! N'oubliez pas que les dépenses augmentent proportionnellement aux bénéfices.

Miser sur la qualité de vos produits et sur votre professionnalisme

Ne dit-on pas que la première impression est souvent la bonne ? Ainsi, l'image que vous reflétez au départ est très importante pour le devenir de votre entreprise. C'est grâce à la qualité de vos produits que vous gagnerez l'estime de votre client.

Pensez à faire un contrôle régulier, qu'il s'agisse de produits ou de services, afin de maintenir la relation commerciale.

La communication et le marketing

La communication est un levier très important dans la stratégie d'entreprise. Comment faire connaître son produit et le vendre comme des petits pains doit être la question au centre des réflexions de tout chef d'entreprise. Ainsi définir constamment des stratégies de communication quantifiables et réalistes (fonction de la taille de son entreprise, de sa capacité à faire, et de l'environnement) est primordiale.

Faites-vous faire accompagner

Pour bien établir une gestion fluide, n'hésitez pas à vous faire accompagner par des ressources telles que des fournisseurs externes. Ex: un consultant en comptabilité, en procédure juridique, en communication et marketing, en logistique et livraison...



«Il faut persévérer et se dire qu'il est possible d'être jeune et de réussir.»

Anta Babacar Ngom, DG de Sedima, leader de l'aviculture au Sénégal.

E-commerce

À l'heure actuelle, la présence sur internet est devenue vitale pour toutes les entreprises. Dans ce contexte, les entrepreneurs se tournent vers le net pour accéder plus facilement à un marché de plus en plus important. Les opportunités d'affaires étant nombreuses, la plupart des entreprises doivent étendre en partie ou en totalité leur activités sur le digital, sur internet. Elles mettent ainsi en évidence l'utilisation de plus en plus courante de l'outil internet au sein des entreprises et attirent, par la même occasion, de plus en plus d'amateurs.

Ses motivations et ses compétences

L'entrepreneur dans le digital peut être motivé par l'amour du risque, la recherche de l'indépendance, la liberté, le dépassement de soi ou encore les préoccupations environnementales. Ces motivations personnelles vont le pousser à mettre en place un projet, lequel requiert des compétences en matière de digital. Le web marketing et le développement web lui permettront d'avoir une vue d'ensemble et par conséquent de mieux ajuster son offre et son business model. Il pourra alors commercialiser de manière optimale des biens et/ou des services via un e-canal de distribution. Généralement, le digital entrepreneur opère, dans un premier temps, seul lorsqu'il maîtrise les outils e-business mais cela ne l'empêche pas de travailler en équipe. Dans les deux cas de figure, il doit disposer impérativement des compétences suivantes :

- **Webmarketeur**
- **Responsable SEM et SEO**
- **Rédacteur**
- **Commercial**

Disposer d'une expérience en tant que chef de projet technique serait l'idéal pour augmenter ses chances de succès. En termes de savoir-être, le digital entrepreneur doit développer son « personal branding » via la gestion de sa e-réputation, c'est-à-dire être présent sur les réseaux sociaux, tenir un blog de manière active, etc. Le processus entrepreneurial et ses avantages. Entamer une expérience de création dans le digital nécessite de suivre une méthodologie et une logique itérative et dynamique. Tout au long de ce processus, le porteur de projet digital devra faire des aller-retours entre son projet, le business model et le business plan afin de faire évoluer l'offre si nécessaire.

Quels avantages pour lui ?

- Facilité de la mise en place de la plateforme de travail
- Présence d'outils gratuits sur internet auxquels il peut faire appel sans pour autant être un expert dans le digital
- Proximité du réseau personnel et professionnel, possibilités d'entrer en contact et de le rester.
- Non nécessité d'avoir des locaux



☎ 57 54 34 70 / 09 72 29 44 / 58 83 89 95

📷 La_vergine_shoes **f** la vergine

🌐 www.lavergineshop.com


LA VERGINE
ABIDJAN



PARTERNE KOUASSI

Fondateur de la marque Wild Feeling

Qui es-tu à l'état civil ?

Je suis KOUASSI Paterné Eudes V. Je suis ingénieur informaticien de conception diplômé de l'INPHB, ingénieur Généraliste diplômé des Mines Telecom de France et fondateur de la marque Wild Feeling.

Parles-nous de tes premiers pas dans l'entrepreneuriat ?

Wild Feeling est une marque horlogère née lors d'échanges d'idées que ma fiancée et moi avons souvent, concernant les possibilités de créations et d'innovation en Côte d'Ivoire et en Afrique.

Aimant beaucoup les bijoux horlogers la question était : pourquoi n'existe-il pas de géant horloger sur le continent et encore plus en CI ? D'autant plus que le monde horloger est partagé entre l'Europe (premièrement) et l'Amérique.

En joignant passion et idéologie, la marque est née. Financée initialement par mes économies de stages de fin d'études.

Parles-nous de ton business ? Comment en es-tu arrivé là ? Comment rentabilises-tu ?

Wild Feeling est une marque Horlogère ivoirienne qui crée ses montres à partir de bois.

Récemment nous avons commencé également à produire des bracelets de bois avec un mélange d'acier. Nous visons le Luxe Horloger non démesuré mais avec l'élégance, le raffinement, la qualité et une expérience client impeccable.

La marque est présente à Dakar (Wild Feeling Sénégal) et à Abidjan (Wild Feeling Côte d'Ivoire).

Wild Feeling telle que vous la connaissez est totalement différente de celle pensée initialement. C'est à la suite d'un premier essai qui a quand même donné des résultats, mais pas totalement satisfaisants, que la marque et son fonctionnement ont été repensés.

C'est également avec la collaboration de mes associés et des différentes équipes que nous en sommes arrivés là.

Mais au prix de longues journées, jusqu'à 3h du matin et de weekends sacrifiés à travailler l'évolution de la marque.

Actuellement la marque tire l'essentiel de ses bénéfices à partir de ses ventes directes de montres, de bracelets et autres services en plus comme la gravure. Nous assurons également le service après-vente surtout que nos créations sont garanties. Mais ce service est plus fait pour nous assurer que le client reste satisfait il ne donne pas de bénéfice mais nous y tenons.

Quelles sont tes réalisations depuis la création de ton business jusqu'à ce jour ?

La première est aujourd'hui d'avoir deux représentations dans deux pays et pourquoi pas un autre bientôt.

La seconde et non des moindres, c'est de réaliser qu'aujourd'hui, débuté avec ma partenaire et moi, nous nous retrouvons à deux filiales avec une activités à plein régime et des équipes distinctes.

Enfin j'ai une joie immense de voir ces personnes être fières de porter cette marque Africaine et témoigner. Cela montre que le pari initial n'est finalement pas si fou.

Comment se passent tes journées de travail ?

Ma double casquette d'Horloger et de consultant informaticien fait que j'ai des journées bien chargées. Un coup d'œil en journée sur mon planning de mission et un autre sur le tableau de bord des activités de Wild Feeling et la journée commence.

Je reste au contact des associés et des équipes dans les cas particuliers qui nécessitent nos avis (associés et moi). En fin de journée je fais le point et je balade sur les différents canaux de la marque.

La journée se termine généralement sur des séances de réflexions, recherches, amélioration pour s'assurer que la marque évolue sereinement vers les sommets.

Quelles sont les difficultés que tu rencontres au quotidien ? Et comment les surmontes-tu ?

Le premier c'est le manque de confiance des réseaux sociaux. Etant pour l'instant très digitalisé et les arnaqueurs et vendeurs peu vertueux ternissent la réputation des entreprises à structure digitalisées. Heureusement nous avons anticipé cela et avons des représentations physiques à Abidjan et à Dakar.

Le second la cherté des technologies utilisées dans notre domaine. Nous sommes obligés d'externaliser la réalisation de nos montres ce qui rajoute de fortes dépenses ainsi que des frais de transports énormes.

Donc en plus de la boutique à créer, nous comptons implanter une unité de production locale en faisant confiance à l'expertise locale en pleine croissance.

Enfin en tant que précurseurs, nous nous frottons beaucoup au scepticisme et à la sous-évaluation du « made in Côte d'Ivoire ». Mais les efforts réalisés dans ce sens et le partage d'expérience client commencent à changer fortement ces manières de penser.

Parles-nous un peu du milieu de l'horlogerie en Côte d'Ivoire et en général ?

En Côte d'Ivoire, j'ai également entendu parler de certains entrepreneurs qui s'y lancent principalement ou en parallèle d'autres activités, mais cela reste encore très timide. Il faut encore un peu de temps pour arriver à avoir un fort label Made In Côte d'Ivoire. Il y a du boulot à faire mais le marché est réellement présent.

Des marques se lancent de plus en plus en Afrique, et c'est fort réconfortant surtout avec l'application mise. On est encore loin des géants, mais ce n'est que le début de la marche.

Quel est le secret du succès de ton business ?

Ce succès porte fortement sur l'audace, le travail acharné et intelligent, et sur des associés de marques.

Il est important d'avoir des associés qui épousent la même vision et sont capables de donner autant (ou presque) d'énergie et de sacrifices pour porter haut la marque.

Je dirai enfin qu'il ne faut jamais perdre de vue la vision, l'idéal vers lequel on tend, c'est ce qui permet de tracer un plan directeur.

Père ou non ? Marié ou célibataire ?

Pas encore père. Et non marié à ce jour mais pas célibataire au sens ivoirien du terme.

Quels sont tes loisirs ?

En dehors de l'innovation technologique, je lis beaucoup et le reste du temps est partagé entre le basketball et la guitare que je débute.

Quels conseils peux-tu donner à la jeunesse ivoirienne ?

Je dirai principalement « Croyez en vous et osez penser par vous-même ». Il n'y a rien de sorcier ni de spécial fait dans ce monde que vous ne pouvez apprendre et faire.

Ton mot de fin.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre, ni pour réaliser. C'est dans l'effort, la confiance et surtout l'entraide que nous arriverons à créer des richesses pour le bien-être commun.



Wild Feeling



collection
Rajétna



Wild Feeling



EMPEREUR  NAUTIC
LONDON



CONTACTS
+225 07 07 47 89 55
+225 01 03 51 34 30

Comment être efficace en télétravail ?

La covid-19 nous a apporté un nouveau mode de travail : le télétravail. Si du jour au lendemain vous vous êtes retrouvé à travailler depuis chez vous, si vous avez du mal à rester productif, pas de panique ! Nous avons ce qu'il vous faut :

Aménagez un espace de travail confortable

Commencez par définir les pièces dans lesquelles vous pouvez travailler et là où vous ne pouvez pas. Pour laisser libre cours à la créativité, évitez de placer le bureau face au mur et privilégiez plutôt un siège confortable face à une vue dégagée.

Tenue professionnelle exigée

Difficile de résister à la tentation de mettre sa tenue décontractée, n'est-ce pas ? Pourtant, il est important de garder un état d'esprit professionnel ainsi que les mêmes rituels à savoir : se préparer et se vêtir comme si vous vous rendiez sur votre lieu de travail.

Oubliez le jogging (ou pire : le pyjama !).

Organisez-vous un emploi du temps

Vos ex-trajets entre le bus, les 'warren' n'existent plus, cela vous accorde plus de temps et donc plus de flexibilité. Fini les pauses café avec les collègues... ce qui vous donne l'opportunité de vous fixer une organisation de travail selon votre rythme :

- Divisez votre temps dédié à vos projets et celui à vos conférences téléphoniques.
- Assurez-vous de programmer tout votre planning dans votre agenda de façon à être alerté pendant la journée. Avec le temps, vous vous améliorerez dans la planification de vos journées. Attention, ne tombez pas dans le piège de travailler d'une traite et sans pause, vous ne tiendrez alors pas sur la longueur.

Gardez contact avec vos collègues

Travailler depuis la maison peut vous donner un sentiment d'isolement.

Essayez de reproduire quelques-unes de vos interactions régulières avec vos collègues en les planifiant à travers des conférences téléphoniques. N'hésitez pas également à utiliser des messageries instantanées telles que Slack ou WhatsApp ... pour les échanges plus informels.

Faites des points d'équipe

Toujours dans un esprit d'échange évoqué plus haut, il est important de maintenir une dynamique d'équipe même si elle n'est pas physiquement rassemblée. Heureusement pour nous, grâce aux nouvelles technologies, il est aujourd'hui plus facile de travailler ensemble à distance.

Planifiez des points réguliers avec votre équipe sur le même rythme que vous avez au bureau. Cela peut-être une conférence vidéo quotidienne ou hebdomadaire.

Connecter toute l'équipe à travers une vidéo simule bien l'expérience "au bureau", voir les expressions de vos collègues renforcent les échanges.

Dotez-vous des bons outils

Puisque le télétravail augmente, le nombre d'outils collaboratifs en ligne se multiplie. Ce n'est pas le choix qui manque ! Parmi nos préférés :

- Pour les conférences vidéo : Google Hangouts, Zoom ou encore Skype deviennent vos meilleurs amis.
- Pour collaborer sur des documents, tableaux ou présentations, adoptez Google Drive ou Microsoft Onedrive qui permettent le partage de documents et le travail collaboratif. Ceci couplé à une conférence vidéo, vous voilà dans la même salle que vos collègues.
- Pour gérer les contrats, il y a Adobe Acrobat, Docusign ou Concord.

Par ailleurs, attention à ne pas partager des documents confidentiels par courriel. Utilisez les applications évoquées qui comprennent des messages cryptés.

- Pour garder un œil sur la progression de chacun, on trouve également plusieurs d'applications de gestion de projet.





Gnomi

Difficulté : facile

Ingédients

- 100g de farine de riz, de mil ou de maïs (le mieux étant la farine de riz),
- 3 bananes douces bien mûres,
- 50g de farine de blé,
- un sachet de sucre vanille,
- une cuillère de muscade,
- 100g de sucre en poudre,
- 45ml d'eau,
- 1 sachet de levure chimique
- de l'huile

Préparation

Étape 1

Divisez la farine de riz en 2. Prendre une partie de la farine et en faire de la bouillie pas trop compacte. Laisser refroidir. Pendant ce temps, écrasez la banane et réservez.

Étape 2

Dans un saladier, renversez la bouillie de riz froide. Ajoutez le reste de la farine de riz et la farine de blé. Mélangez puis ajoutez la banane. Bien mélanger pour que tout soit homogène.

Étape 3

Rajoutez le sucre vanillé, la levure et la muscade.

Bien mélanger et réserver pendant 1h.

Ajoutez le sucre puis faites frire avec très peu d'huile dans une poêle ou dans des moules adaptés.

C'est prêt, à déguster avec de la bouillie de mil et ou du lait :) N'oubliez pas votre commentaire sur la page IvoirPeopleMag ou sur les réseaux sociaux. !



Jeux de société

Quand on dit jeu de société on ne pense pas immédiatement à bien-être et pourtant c'est possible de faire le lien. Les jeux de société sont des jeux, généralement intellectuels, qui se pratiquent par plusieurs personnes.

Ils permettent ainsi d'interagir les uns avec les autres mais pas uniquement. En effet, ces jeux procurent beaucoup de bien notamment au niveau du développement cérébral et permettent ainsi de :

- Développer le sens de l'observation

Bon nombre de ces jeux nécessitent d'être attentif aux détails, aux actions des autres joueurs afin d'être préparé à toute éventualité.

- Travailler la mémoire

En élaborant des stratégies pour vaincre l'équipe adverse, les joueurs font ce qu'on peut appeler du sport mental. Ils musclent leur mémoire.

- Patienter

Qui dit jeu à plusieurs dit forcément chacun à son tour. Selon le rythme de chaque participant, le tour peut s'allonger où au contraire se réduire. Et pour que notre tour arrive, il n'y a pas d'autres choix que de patienter.

- Enrichir son savoir

D'un contexte à un autre, les mots peuvent varier. C'est l'occasion pour tous d'en apprendre davantage et de remplir son vocabulaire.

- Renforcer les liens

Au cours d'une partie, les problèmes semblent avoir disparus de quoi resserrer davantage le lien qui vous unis à vos coéquipiers et adversaires.

Le bien-être n'est pas qu'au niveau du physique, c'est aussi psychologique, un état d'esprit. Les jeux de société permettent à la fois de s'amuser tout en faisant travailler les organes en interne. Tout comme votre corps, votre esprit à lui aussi besoin de s'exercer. Les jeux de société semblent être un excellent moyen; pensez-y !

Maladie psychosomatique

La maladie peut-elle être l'écho d'un état d'angoisse ou de détresse morale ?

Selon certains scientifiques, un choc psychologique est à même d'effondrer nos défenses naturelles et de déclencher une affection. Quelles sont ces affections ? Comment les traite-t-on ? Le point sur ces relations entre le corps et l'esprit.

Maladie psychosomatique

Les maladies psychosomatiques présentent des symptômes d'ordre physique dont l'origine est au moins en partie liée à l'état psychique. Elles apparaissent donc comme l'expression corporelle de tensions psychologiques. On estime que 38% des femmes et 26 % des hommes sont touchés par une maladie de ce type à un moment de leur vie. « Les hommes viennent moins consulter de plus ils ont davantage recours à des produits psychotropes (alcool, cannabis) pour gérer les émotions qu'elles soient liées aux tensions internes, qu'externes.

Symptômes d'une maladie psychosomatique

Généralement, les troubles gastro-intestinaux (comme l'ulcère de l'estomac) constituent les maladies psychosomatiques les plus fréquentes.

Les maladies de peau si elles ne sont pas liées à une affection ou un virus, auraient aussi une origine psychique. Le psoriasis, les verrues, l'herpès, les dartres, les aphtes apparaissent en cas d'anxiété et d'émotivité.

Chez les bébés : Le nourrisson, incapable de parler de son mal-être, va exprimer sa détresse d'une autre façon avec l'eczéma, l'insomnie, l'asthme.

Un mauvais état psychologique peut également entraîner des angines, des bronchites ou des rhino-pharyngites... à répétition, car l'épuisement de nos ressources psychiques provoque la fatigue et affaiblit le système immunitaire.

L'hypertension artérielle et les migraines font également partie des symptômes de ces maladies.

La perte de la libido peut également trouver son explication dans un état psychologique néfaste.

Une forte émotivité peut par ailleurs aboutir à des déséquilibres de l'alimentation. La boulimie et l'anorexie en sont les principaux exemples avec l'alcoolisme,

l'obésité et les maladies cardio-vasculaires liées à une consommation excessive de certains aliments gras ou sucrés...

Cette liste n'est pas exhaustive, d'autres symptômes pouvant être révélateurs de maladies psychosomatiques.

Causes d'une maladie psychosomatique

Les maladies psychosomatiques sont plus fortement influencées par des facteurs psychologiques et des situations de détresse morale.

En cause :

- Les stress et l'anxiété chronique,
- Les conflits psychiques, souvent inconscients (peurs, fureurs, colères inexprimées, refoulements...),
- Les événements douloureux (divorce, deuil, alcoolisme, abus sexuel, mauvais traitements),
- Des événements plus mineurs (tracas de la vie quotidienne, contrariétés), mais dont l'effet cumulatif peut causer des troubles psychosomatiques.

Diagnostic d'une maladie psychosomatique

Avant de poser le diagnostic d'une maladie psychosomatique, il faut exclure l'existence d'un trouble organique nécessitant un traitement médical.

Un examen physique complet et des examens complémentaires (biologie, radiologie, avis de spécialistes) sont nécessaires pour s'en assurer.

Traitements d'une maladie psychosomatique

Au-delà du traitement symptomatique, les psychothérapies sont indiquées. « La thérapie de cohérence qui permet de mettre à jour les vérités émotionnelles ancrées depuis l'enfance. il existe un large spectre de psychothérapies qui peuvent être bénéfiques pour soigner les affections psychosomatiques.

Les psychothérapies psychodynamiques ont une grande efficacité dans le traitement de causes profondes.

« Les techniques cognitivo-comportementales et notamment la relaxation ou la méditation permettent de mieux gérer les émotions afin d'éviter le débordement émotionnel dans le somatique ».

Il appartient au psychothérapeute de choisir l'approche adaptée à chaque patient qui souffre en fonction de son fonctionnement psychique particulier.

Comment faire du cardio à la maison ?

Faire du cardio est indispensable dans toute routine sportive. Le cardio (sport qui augmente significativement le rythme cardiaque et fait transpirer) présente de nombreux bénéfices : se défouler, s'amincir, faire monter les battements du cœur et, si on va plus loin, prévenir de nombreuses maladies cardio-vasculaires.

Les règles de base du cardio à la maison

Comme à la salle de sport, il est impératif de bien s'échauffer, de s'hydrater avant/pendant et après l'effort et de s'étirer après chaque séance. Ne négligez pas votre tenue vestimentaire : un bon legging, et une brassière pour les femmes, mais surtout de bonnes baskets pour amortir les chocs et protéger vos articulations.

Pour pratiquer du sport à la maison, il faut avant tout bien aérer la pièce, afin d'être bien oxygéné mais aussi pour éviter l'humidification et la mauvaise qualité de l'air via votre transpiration et votre souffle. Poussez les meubles, créez-vous un petit espace pour donner de la liberté à vos mouvements et c'est parti.

La danse

Vous n'avez pas la place ni le budget ? La danse est le sport cardio par excellence à réaliser à la maison. Lancez la playlist de votre chanteur préféré et lâchez-vous. Il existe de nombreux cours de danse en ligne pour varier les chorégraphies.

La corde à sauter

Si vous avez un espace extérieur, ressortez la corde à sauter de votre enfance : il n'y a pas meilleur cardio.

Les escaliers

Bon terrain de jeu : les montées et descentes sollicitent l'ensemble de vos cuisses et mollets tout en faisant bien monter le cœur. Enfin, de nombreuses vidéos de fitness cardio sont disponibles sur les plateformes en ligne pour vous inspirer et suivre un programme tout fait.

Les exercices cardio à la maison

Voici un petit programme d'exercices cardio à réaliser chez soi sans matériel, en séances courtes mais très efficace.

Les montées de genoux

Cet exercice consiste à courir sur place en ramenant les genoux le plus haut possible vers la poitrine. C'est un exercice de cardio très efficace qui fait aussi travailler les jambes et les abdominaux.

- 30 secondes suffisent pour s'échauffer.

Les pompes

Connues de tous et par tous, c'est un exercice répandu et pourtant difficile à réaliser. N'hésitez pas à réaliser les pompes avec les genoux au sol si c'est trop éprouvant.

- Durée : 30 secondes, faites le maximum de répétitions, puis récupérez 10 secondes.

Les jumping jacks

Si vous avez l'autorisation médicale pour les sauts, et si vos voisins du dessous sont absents de chez eux c'est : pieds joints, bras le long du corps, vous devez sauter en élevant les bras et en même temps en écartant les jambes. Puis ressautez en baissant les bras et en rapprochant les jambes.

Plus vous allez vite, plus l'exercice est efficace.

La coordination viendra au fil au temps.

- Durée : 30 secondes, faites le maximum de répétitions, puis récupérez 10 secondes.

Voici quelques exercices que vous pouvez faire sans oublier les étirements de fin d'entraînement.

Bonne séance à domicile !

Persévérer dans l'épreuve

Tu as l'impression que rien ne va, rien n'avance. Tu as tous les problèmes du monde, et surtout, tu les as au même moment. Tu es fatigué, tu veux tout plaquer et fuir. Laisse moi te dire que... ça ne va pas être possible. Mais ce qui est possible, c'est que tu peux changer la situation en adoptant des pratiques toutes simple, souvent lentes mais sans aucun doute efficaces.

Comme les dictons se chargent de nous le rappeler, la vie est chargée de haut et de bas. Lorsqu'il s'agit de haut, chacun sait comment gérer la situation; mais en cas de bas il n'ya plus personne (lol). Si vous êtes dans ce cas, commencez d'abord par constater la situation et à l'analyser :

Qu'est ce qui ne vas pas concrètement ?

Qu'est ce que vous expectez ?

Il arrive de s'interroger aussi sur le pourquoi de la situation. Sachez que cette réponse est difficile à trouver et quand bien même vous la trouverez, elle ne vous sera d'aucune utilité.

Toutefois, si vous trouvez la réponse aux deux autres questions, vous serez prêts pour la suite, à savoir : adopter une attitude adaptée.

Quel que soit les difficultés que vous rencontrez,

il ne sert à rien de vous lamentez tout simplement parce que ça vous déprime davantage et qu'en plus ça ne solutionne en rien votre problème. Ainsi, si se morfondre n'aide en rien, se réjouir est donc la solution. (Par se réjouir, j'entends rester serein.) C'est en gardant la tête froide que vous trouverez les solutions à vos problèmes qui ne sont nulle part ailleurs qu'en vous.

Prenez la vie comme une année scolaire : les cours représentent votre quotidien et les épreuves de la vie sont comme leur nom l'indique : des épreuves (des examens, des tests ...). Lorsqu'un professeur vous donne une épreuve, vous êtes désarmés matériellement. Vous n'avez pas de cours, ni de livre. Tout ce que vous avez, ce sont les connaissances et compétences que vous avez emmagasinées et développées au cours de l'année. A vous de vous en souvenir et d'en faire bon usage.

Pour la vie c'est pareil, l'épreuve, les problèmes ne sont là que pour vous tester et confirmer ou infirmer que vous avez retenu les leçons.

Alors qu'avez vous retenu ?



Astuces MakeUp

Se maquiller à la manière d'une professionnelle du make-up n'est pas chose facile ! Cependant avec des astuces et méthodes vous pouvez toutes réussir vos maquillages du visage, des yeux ou des lèvres.

Pour le travail, une soirée ou une cérémonie particulière, chaque femme peut réaliser elle-même son make-up sans faire appel à une maquilleuse professionnelle. Suivez simplement ces quelques conseils :

L'eye-liner :

Pour avoir de beaux yeux pétillants, leur maquillage doit s'achever sur un trait d'eye-liner. Ce produit maquillant permet de donner de la personnalité au regard. Selon le mode d'application de l'eye-liner, vous pouvez agrandir vos yeux, allonger vos sourcils ou simplement parfaire votre maquillage des yeux.

L'allongement des cils :

Envie d'avoir des yeux de biches malgré vos cils trop courts ? Ces derniers ne risquent pas de pousser pour bientôt ? Comment alors allonger les cils afin de sublimer le regard ? Vous avez le choix entre le mascara en caoutchouc et le faux cil. Ces accessoires vous permettront d'avoir des cils bien fournis et longs.

Le blush :

L'étape du blush ne doit pas être négligée au moment de vous maquiller. Ce produit s'applique en touche finale du maquillage pour sublimer le teint. Son application s'effectue essentiellement avec un pinceau biseauté pour un rendu parfait et tout en finesse.

Ce pinceau se glissera sur les pommettes en formant des 8. Ainsi, vous évitez un effet masque.

L'agrandissement du regard : Vous trouvez vos yeux trop petits ? Vous cherchez un moyen de les agrandir sans passer par le bistouri ? C'est tout à fait possible grâce à un jeu de maquillage. Dans ce tutoriel make-up, afin d'intensifier et d'illuminer le contour de vos yeux, vous avez besoin d'un pinceau large pour une ombre à paupières foncée, un pinceau fin pour dégradé de couleur et enfin un pinceau extrêmement fin pour la lumière. En un clin d'oeil, vous aurez un regard captivant.

Le mascara :

En touche finale du maquillage des yeux, le mascara permet d'allonger les cils tout en les recourbant à l'infini. Pour que ce produit maquillage sublime le regard, il faut savoir l'appliquer correctement. Trop de mascara risque en effet d'alourdir les yeux du fait de l'effet paquet.

Les lèvres pulpeuses :

La chirurgie esthétique n'est pas toujours utile en vue d'avoir des lèvres pulpeuses. Il suffit de quelques jeux de maquillages pour obtenir une jolie bouche rouge bien charnue. Comme toutes les filles en rêve, au lieu de faire souffrir les lèvres avec un bistouri, mieux vaut les chouchouter avec un crayon à lèvres, un rouge à lèvres et un gloss. Grâce à ces produits de beauté, à vous la bouche bien charnue et sublimement captivante.

Ayez l'esprit tranquille sur tous vos projets informatiques et digitaux, faites vous accompagner par IPS !

DEVELOPPEMENT
CONSEIL
COMMUNITY MANAGEMENT
INFOGRAPHIE
FORMATION



ips

f  **@AgenceIPS**



Contacts
•225 07 08 11 10 35
•225 07 58 83 89 95

Battue sur un malentendu

Je m'appelle Félicité et l'histoire que je vais vous compter s'est passé lorsque j'avais 6 ans. J'étais élève dans une école où il y avait uniquement des filles et entre 12h et 2, les classes de CM2 répétaient dans chansons dans leur salle accompagné de leur maîtresse. Toutes les autres élèves pouvaient regarder et écouter le spectacle depuis la vitre à condition de se faire discrète. En ce qui me concerne, je ne regardais jamais par la fenêtre, mais ce jour là, l'air composé a attiré ma curiosité.

Ainsi, je me suis donc approchée de la salle et toute émerveillée devant ses voix et cette harmonie, j'affichais un sourire béat à la fenêtre. C'est là que tout à basculé.

La maîtresse me vit et envoya ses élèves me chercher. Je les vit venir sans me douter un seul instant de la suite. Elles me tirèrent de force pour entrer dans la salle alors qu'il n'y avait pas besoin; je pensais que j'allais être aux premières loges...si je savais.

Une fois devant la maîtresse, celle-ci se mit à crier sur moi m'accusant de me moquer de ses élèves, ce qui était loin d'être le cas. Quand bien même ça aurait été le cas, encore une fois je n'avais que 6 ans. Mais mon avis lui était égal puisqu'elle s'est permis de me frapper devant tout le monde. Les coups étaient tellement fort, que je me suis mise à uriner sur moi même avant qu'elle me laisse partir.

Aujourd'hui j'ai 24 ans, je n'en ai pas gardé un mauvais souvenir, mais avec du recul j'aimerais m'adresser à cette maîtresse et à tout le corps enseignant de la Côte d'Ivoire : si vous voulez blesser vos enfants, c'est votre problème; mais quand il s'agit de ceux des autres prenez le temps d'écouter l'enfant et de le sanctionner à hauteur de sa faute. Vous êtes des enseignants, vous êtes censé enseigner alors contentez-vous de faire ce que vous avez à faire.

