

Le webzine des jeunes entrepreneurs

IvoirPeople

MAGAZINE

www.ivoirpeoplemag.ci - Juillet 2020

**Ella
AHOUNE**

Créatrice d' ODWAX

«J'ai commencé le business très jeune.»

Edito

Mode à la une !



ANDERSON DJAMÉ
Rédacteur en chef

L'entrepreneuriat, un univers très vaste et toujours ouvert. Observez une situation, une opportunité, une carence, un besoin... et lancez-vous à trouver des solutions. En effet dans cet environnement, ce qui semble insignifiant pour certains peut être source de richesse pour d'autres.

Dans cette optique, certains passionnés de mode, de bien vêtir, utilisent leurs hobbies pour en faire un business, du conseil, en passant par des réalisations avec pour objectif: valoriser leur culture et conserver les origines du «beau» et de la mode.

Pour ce numéro, nous avons décidé de mettre en avant deux entrepreneurs qui exercent dans le domaine de la mode. Nous aurons l'interview des managers des startup: ODWAX et LEMONSEUR. Il s'agit respectivement d'Esther AHOUNE et David WANYOU.

Des interviews : oui, mais pas uniquement !

Encore une fois de plus, vous découvrirez bien articles tout aussi instructifs et motivants sur une variété de rubriques de quoi vous satisfaire au mieux.

Excellent mois de juillet et très bonne lecture.

Rédacteur en chef & responsable technique
Anderson DJAME

Consultants
Angel GENSEN
Alphée DATCHA

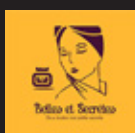
Rédacteurs
Urielle AGOSSOU
Audrey VEHI
Marc-Aurel KANGHA A.
Francine SEYO
Anais N'DJA
Laetitia ZIO

Email
contact@ivoirpeoplemag.ci

Contact
+225 08 111 035

Site Web
www.ivoirpeoplemag.ci

NOS PARTENAIRES



Sommaire



P.4



P.18



P.8

Conseils

P.4 | 4 Qualités et compétences du bon entrepreneur.

Société

P.6 | L'entrepreneuriat sous toutes ses formes

Startupper

P.8 | Esther AHOUNE

Startupper

P.12 | David Cedric WANYOU

Astuce

P.16 | Comment intégrer une nouvelle équipe?

Cuisine

P.18 | Cake au yaourt

Bien-être

P.20 | Le corossol

Santé

P.21 | Le cholestérol

Sport

P.22 | Garder la ligne sans bouger de chez soi !

Psycho

P.23 | Le sang froid

Sexo

P.24 | Cybersexe

Beauté

P.25 | La peau

Histoire

P.28 | Confession...



4 qualités et compétences d'un bon entrepreneur!

De nombreux entrepreneurs pensent que le facteur le plus important qui déterminera leur succès dans la création et la gestion d'une entreprise est lié à leurs expériences et compétences générales dans leur cœur de métier. Mais en réalité, les entrepreneurs les plus prospères développent un certain nombre de compétences personnelles qui les aident à atteindre leurs objectifs. Voici quelques compétences et qualités personnelles qu'un entrepreneur doit se doter pour réussir son business.

1. Être optimiste

En effet, l'optimisme aide les entrepreneurs à résoudre les problèmes de façon plus efficace en se concentrant sur les solutions plutôt que sur les problèmes. L'optimisme favorise également la pensée créative et l'émergence de nouvelles idées, produit une tendance à agir, stimule la confiance en soi ainsi que la persévérance et, permet de mieux rebondir après un échec.

Comment cultiver votre optimisme ?

- Recherchez des perspectives et des preuves positives.
- Entourez-vous de gens positifs.

2. Développer sa vision stratégique

« Le « bon » chef d'entreprise a une vision, articule sa vision, s'approprie passionnément la vision et la mène sans relâche à terme » _Jack Welch

L'une des qualités les plus importantes pour un entrepreneur est d'avoir une vision claire du : type d'entreprise à bâtir, produit à proposer, et du type de clientèle à satisfaire. Avoir une vision entrepreneuriale claire et puissante, c'est être capable de définir une stratégie à long terme (au moins 5 ans) et de s'y tenir.

Comment concrétiser votre vision entrepreneuriale ?

- Définissez clairement l'objectif et l'orientation de votre entreprise.

- Inspirez l'enthousiasme et l'engagement chez les membres de l'entreprise.

3.Être responsable

Votre rôle d'entrepreneur comporte des responsabilités et vous devez démontrer votre capacité à les assumer au quotidien. Vous devrez également garder à l'esprit vos principales responsabilités de leader dans la gestion de votre business : bâtir une entreprise durable, développer les meilleurs produits et services, améliorer continuellement votre Business Model, etc.

Comment assumer vos responsabilités d'entrepreneur ?

- Faites preuve de courage et aspirez à un changement positif.
- Communiquez de façon fluide avec votre entourage: vos équipes, vos clients, vos fournisseurs...

4. Oser prendre des risques

La prise de risque est un élément indispensable du leadership. Mais prendre des risques sans comprendre les nuances d'un défi serait téméraire.

Comment réussir en prenant des risques ?

- Écoutez votre intuition et n'ayez pas peur de la suivre. Ne laissez pas « ce que vous pensez savoir » guider toutes vos actions.
- Soyez prêt à faire des erreurs et n'en ayez pas peur.

L'entrepreneuriat n'est pas chose facile. Le stress et le dur labeur qui l'accompagnent découragent beaucoup de gens. Si vous voulez être un porteur de projet qui réussit, IPM vous encourage vivement à suivre ces quelques conseils pour adopter la bonne attitude.



« Une vision seule ne suffit pas. Un travail acharné et un dévouement sont nécessaires pour que cette vision soit une réalité. »

Dr Strive Masiyiwa, Fondateur et président du groupe mondial de télécommunications Econet Wireless, il est l'un des 10 hommes les plus puissants en Afrique selon le magazine Forbes.

L'entrepreneuriat sous toutes ces formes

Bien trop souvent, l'entrepreneuriat est présenté sous un angle unique: démarrer une activité issue d'une réflexion personnelle. Cependant, il existe différentes manières d'entreprendre, différentes formes, nous les connaissons certainement sans toutefois savoir leur mode de fonctionnement.

1-L'entrepreneuriat par fonctionnement de franchise.

Il fonctionne par l'établissement d'un rapport de franchiseur (entreprise mère fonctionnant de manière autonome) et de franchisé (entreprise constituée qui dépend de de l'entreprise mère). En réalité, le franchisé se propose de distribuer de manière officielle les produits du franchiseur. C'est une relation gagnante pour les deux parties. D'une part, le franchisé bénéficie de la notoriété et de l'image de marque du franchiseur. De l'autre, le franchiseur multiplie accroît son circuit de distribution sans ouvrir plusieurs firmes. Ainsi, il redirige ses moyens financiers vers d'autres investissements. Pour exemple, citons Solibra et Brassivoire qui sont, respectivement, les représentants des marques Coca Cola et Heineken en Côte d'Ivoire en tant que distributeurs exclusifs.

2-L'entrepreneuriat par essaimage.

Dans le cas présent, il s'agit d'un salarié qui quitte son employeur pour créer sa propre entreprise. Celle-ci propose un service identique à celui de son ancienne entreprise. L'avantage est que la création de cette entreprise peut parfois avoir la contribution de l'ancien employeur.

De manière générale, cette forme d'entrepreneuriat est embrassée par des personnes très expérimentées. Le plus est la possession d'un carnet d'adresses riche constitué lors du précédent emploi.

3-L'intrapreneuriat.

C'est un système dans lequel un salarié reçoit le financement de son employeur pour une idée jugée innovante. Ces salariés sont généralement des cadres qui sont des experts de leur domaine, orientés vers de nouveaux défis. Cependant, il importe de préciser que le service fournit par cette nouvelle idée restera la propriété de l'entreprise l'ayant financée.

4-L'entrepreneuriat ex-nihilo.

C'est le type d'entrepreneuriat le plus plébiscité aujourd'hui. Il consiste à faire éclore une idée qui répond à un besoin bien défini. Il constitue très souvent un travail fastidieux et un parcours parsemé d'embûches car l'on débute sur un marché que l'on ne maîtrise pas toujours. Il faut adapter l'idée que l'on veut développer afin de résoudre de manière efficiente les problèmes constatés.

5-L'entrepreneuriat social

Ce type d'entrepreneuriat est essentiellement consacré aux peuples. Faire du profit n'est pas la priorité parce que la cible visée n'est pas un fort pouvoir d'achat. Les bibliothèques sont des illustrations parfaites dans ce cas d'entrepreneuriat.



LA VERGINE

ABIDJAN



la vergine



La_vergine_shoes



Contacts

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





ELLA AHOUNE

Créatrice d'ODWAX

Qui êtes-vous ?

Je suis Ella Libni Désirée AHOUNE, née à Treichville, à Abidjan en Côte d'Ivoire. Je suis contrôleur de gestion budgétaire dans une entreprise immobilière en France et également entrepreneure.

Parlez-nous de vos premiers pas dans l'entrepreneuriat ?

Depuis toute petite, j'aime entreprendre et prendre des risques, cependant mes premiers pas dans le domaine entrepreneurial ont véritablement débuté lorsque j'étais en classe de 5ème, en Côte d'Ivoire.

Il était interdit de vendre au sein du collège pourtant, à mes heures perdues, je commercialisais du lait caramélisé, plus connu sous le nom de «TORFI».

Mes amis de classe ainsi que toute mon école appréciaient ce que je faisais, et ce, malgré mon jeune âge. L'intérêt pour le secteur du textile m'est venu bien plus tard. C'est au cours de ma seconde année de master, à Paris, que j'ai eu ce déclic de me lancer dans le secteur de la mode africaine. Le marché des vêtements en pagne n'était pas très saturé, c'était le moment propice pour valoriser au mieux la culture africaine à travers des produits (vêtements; sacs; sandales; etc.) made in Côte d'Ivoire.

Parlez-nous d'ODWAX ?

Le nom **ODWAX** vient tout simplement de **O** pour «Oser», **D** pour «Différencier» et **WAX** pour faire référence au pagne. En effet, ODWAX est une marque dont les produits sont essentiellement du made in Côte d'Ivoire. Elle est basée, à la fois, en France et en Côte d'Ivoire sous la forme d'un e-shop.

Ainsi, les ventes se font essentiellement en ligne, pour le moment, mais une boutique physique sera bientôt ouverte en Côte d'Ivoire. Comme je l'ai dit, ce business a débuté lorsque j'étais encore étudiante et mon 1er objectif était de valoriser les ressources (tissus, pagne, minerais, etc.) de la Côte d'Ivoire. Cependant, c'est à partir de la création de vêtements que ODWAX s'est fait connaître. La vente de la 1ère collection s'est faite, dans un premier temps, en France puis dans d'autres pays européens avant d'atteindre l'international et, enfin, la Côte d'Ivoire où nous sommes en train de laisser nos empreintes avec notre collection «Libni» de sandales 100% cuir. La diaspora avait tout de suite aimé les collections qui sortaient progressivement. Aujourd'hui, les Ivoiriens aiment ODWAX grâce aux sandales « Libni », surtout le modèle avec les ponpons. (Rires)

Enfin, toutes ses réalisations sont disponibles grâce à ses grands jeunes stylistes et artisans ivoiriens avec qui je travaille.

Je ne suis que la créatrice, ou, comme on dit, le cerveau.

Avez-vous attendu/obtenu des financements avant de démarrer votre projet ?

Non, je n'ai reçu aucun apport financier. ODWAX a démarré sur fonds propre d'une valeur de 150 euros soit environ 99 000 F CFA.

Quelle est votre stratégie marketing ?

Ma stratégie de vente est scindée en deux grands points :

- la stratégie de spécialisation par développement du produit
- la stratégie de différenciation par la qualité et l'innovation apportées à nos produits avec une cible bien choisie: Hommes, femmes et enfants d'une part et Particuliers et professionnels d'autre part.

Quelles sont vos réalisations depuis la création de votre business jusqu'à ce jour ?

ODWAX a un peu plus d'1 an et demi d'existence aujourd'hui toutefois, nous avons eu les réalisations suivantes :

En 2019

- Participation à des salons d'expositions sur Paris et Château-Thierry
- Participation à des ventes privées
- Ouverture d'une boutique en ligne sur Afrikrea

En 2020

- Lancement de la collection de sandales « LIBNI » en cuir made in Côte d'Ivoire
- Partenariat avec les marques 100% ivoiriennes suivantes : SEMLIN; BSTUDIO; MOSAYA FLOWERS; LE RAY'ON; JCO Distribution
- Partenariat avec les influenceurs ivoiriens: Moses AHOUNE; Adriel BOKA; et bien d'autres qui seront une surprise
- Participation à des directs dédiés aux entrepreneurs
- Parution dans le N°40 du MALL MAGAZINE
- Ventes privées été 2020 (en cours de préparation)

Comment se passent vos journées de travail ?

Au réveil, je fais le tour sur mes différents réseaux pour lancer les publications programmées. Ensuite, je regarde les messages, c'est-à-dire les commandes s'il y en a, et je réponds. Puis je fais un point, avec les membres de mon équipe, sur les commandes et les livraisons de la semaine.

Tout ceci se passe pendant mes heures de pause puisque je suis encore salariée dans une autre entreprise.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez au quotidien ? Et comment les surmontez-vous ?

Au quotidien, c'est le fait de vivre en France et de devoir gérer tout à distance. Pour surmonter tout ça, je m'organise et revisite à chaque fois mon emploi du temps.

Comment imaginez-vous votre business dans 5 ans ?

Dans 5 ans, de ODWAX, je vais créer d'autres filiales et sociétés qui auront des DAS (domaine d'activité stratégique) différents.

Qui sont vos mentors/modèles (ceux qui vous inspirent dans la vie) ?

Ma famille à savoir mon mari, ma mère, mon petit frère, mon grand frère et mon père. Ils ont tous l'art d'entreprendre.

Mais d'un point de vue externe, ceux qui m'inspirent, chez les hommes, c'est **Adriel BOKA**, le DG de @B STUDIO'S et pour les femmes **Sally OUATTARA**, connu sous le nom de @lili création.

Quel est le secret de votre motivation ?

Tout d'abord, ma foi en DIEU mais surtout le retour des clients, qu'ils soient bons ou mauvais, car en ayant des avis cela m'emmène à améliorer mon travail.

En second, mon mari, ma petite famille et mes amis proches.

Quels conseils pouvez-vous donner à tous ces jeunes qui aimeraient entreprendre eux aussi ?

C'est bien d'entreprendre mais il faut d'abord se mettre dans l'esprit que le client est roi. Il faut, aussi, aimer son travail et, surtout, s'entourer des personnes qui ont la même vision que vous. Deuxièmement et enfin : confiez vos projets à DIEU. Il saura vous guider lorsque vous entrerez dans la phase de test (épreuves).

Mère ou non ? Mariée ou célibataire ?

En couple mais pas encore mère.

Quels sont vos loisirs ?

La danse ; voyager ; me documenter ; chanter. Votre mot de fin.

Ne laissez pas le temps vous faire croire que vous êtes en retard.



ODWAX

OSER & SE DIFFERENCIER

Sandales Libni



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



15.000 Fcfa



17.000 Fcfa



17.000 Fcfa



(+225) 49 53 17 91 / (+33) 06 47 00 11 09



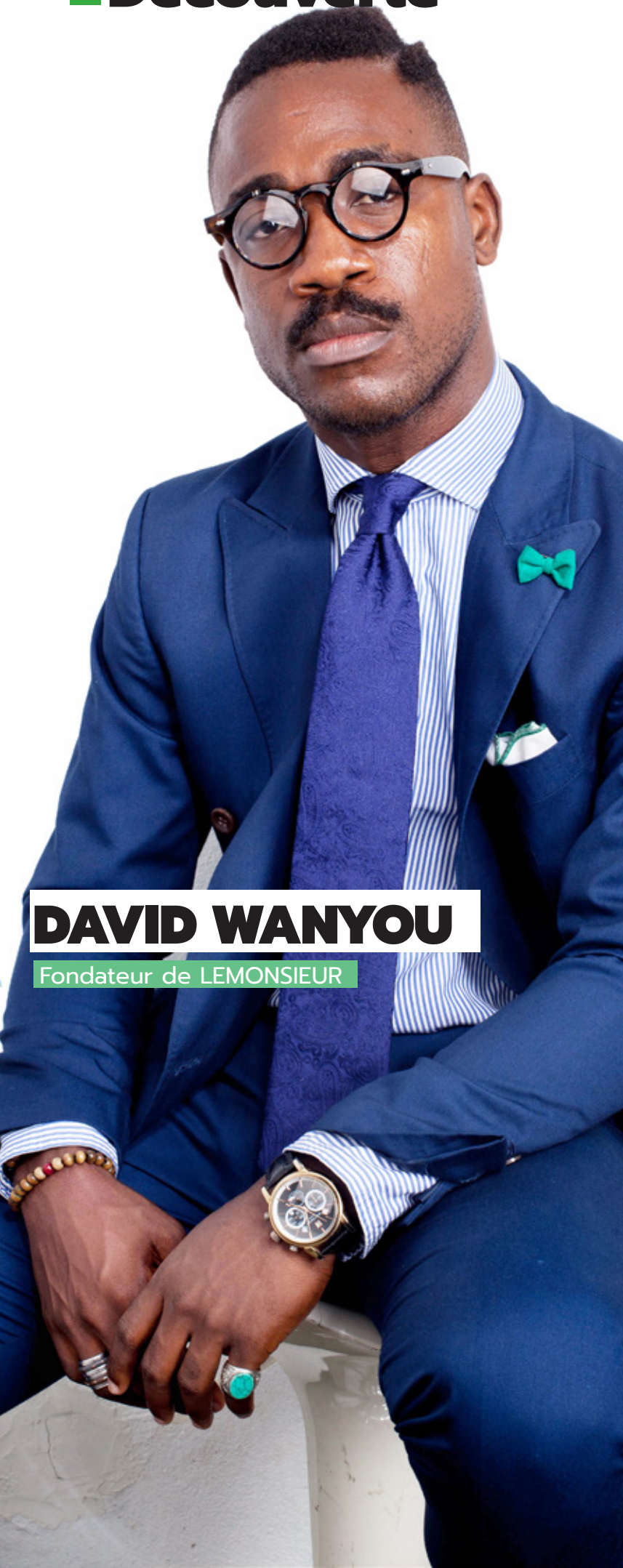
Od wax



@Od wax_



Abidjan, Paris



DAVID WANYOU

Fondateur de LEMONSIEUR

Qui êtes-vous ?

Je suis David-Cedrick Y. WANYOU, spécialiste d'élégance classique, entrepreneur. Titulaire d'un DUT Commercial, je suis le CEO et Fondateur de LEMONSIEUR Menswear Consulting et co-organisateur du salon de la mode masculine, dénommée Abidjan Men's Fashion (AMF).

Parlez-nous de vos premiers pas dans l'entrepreneuriat ?

Cette longue et passionnante aventure entrepreneuriale a débutée dans les années Collège, en tant que chineur. J'avais un goût particulier pour les pièces classiques et vintage du vestiaire masculin, pendant que les jeunes de mon âge étaient beaucoup plus portés sur les t-shirts et baskets. Tous les week-ends, je parcourais les black market à la recherche des plus belles pièces : du derby chasse en cordovan trisemelle, aux cravates Charvet en soie rancé, à la montre Santos de Cartier, etc. Des pièces que j'acquerrais et que je revendais par la suite à des aînés dans la ville. De véritables épicuriens, toujours à l'affût des pièces d'exceptions que je leur dégoutais au point où certains finissait par me surnommer «le chercheur d'or». C'est ainsi que de fil en aiguille j'ai réussi à m'établir un réseau de fripiers propre à chaque élément du vestiaire masculin. Faut dire qu'au fil des ans, ma culture sartorial du beau et du bienfait artisanal s'affinait, j'étais désormais contacté également pour mon regard avisé sur la question du bien vêtir, des conseils, en plus des pièces que je vendais aux amateurs d'élégance classique. J'envisageais dès lors de faire de cette passion une profession, j'y ai alors voué toute ma vie, au point d'orienter mes études supérieures selon ce qui deviendra plus tard un projet de vie. Voilà comment je faisais mes premiers pas dans l'entrepreneuriat.

Parlez-nous de votre business ?

LEMONSIEUR Menswear Consulting est une conciergerie spécialiste du vestiaire masculin, officiellement lancée il y a seulement 2ans, désireuse de redorer le blason de l'élégance masculine vrai, dont les différents services sont, pour l'instant, disponibles en ligne via nos réseaux sociaux. Nous collaborons avec des maisons assez traditionalistes et conservatrices d'un savoir-faire transmis de façon générationnelle. Nous apportons par le même suivi, un accompagnement vestimentaire pour le développement du style et la gestion de garde-robe de personnes dont nous avons la gestion.

Nous apportons à notre clientèle, par notre expertise, une gestion de taille de leurs garde-robes selon leurs agendas professionnels ou extra professionnels. Aussi nous leur proposons des pièces indispensables au vestiaire du gentleman et essentielles à la construction d'une garde-robe sérieuse. Alors que nous développons via nos pages, des sujets sur l'art du bien vêtir, fort de mes années d'expérience en tant que contributing writer pour des magazines et webzine Africain et Européen, nous donnons des masterclass au sein des entreprises et des établissements supérieurs, en Côte d'Ivoire et au-delà. Nous avons le service **PRIVATE TAILORING**, qui est un service tailleur privé. Nous proposons également un service **ENTRETIEN CHAUSSURE**: bichonner vos chaussures avec passion devient alors une priorité, du nettoyage au lait, en passant par le crémage pour nourrir la fleur de cuir, jusqu'au cirage... Pour finir, vous avez notre **CHOUANNERIE DU PIMPANT** qui est un nouveau service que nous lancerons très bientôt.

Avez-vous reçu un apport financier ? Ou vous avez démarré sur fonds propres ? Avec quel montant avez-vous démarré ?

Lool... L'entrepreneuriat est promu, mais dans les faits, les entrepreneurs sont laissés pour compte, je ne pouvais donc pas me payer le luxe d'attendre que quelqu'un finance ce projet, de risque de le voir noyer dans l'œuf. Je me suis donc donné les moyens tout seul ; vous ne me croirez peut-être pas, mais j'ai débuté avec une cravate (rire).

Tout à commencé lors d'un entretien d'embauche dans une banque de la place, un fonctionnaire de cet établissement semblait être sublimé par la cravate que j'arborais ce jour-là, une cravate regiment club de chez Drake's London 1977 en cachemire, que m'avait offert mon Père. L'homme se proposait de me faire une offre pour l'acheter ce que je refusais, tout naturellement, pour l'attachement émotionnel que représentait cette pièce pour moi. Il me demanda par la suite si je pouvais lui en trouver des pareils, sans hésiter, je lui répondais oui, il m'en commanda donc 5. Je me lançais ainsi à la recherche de ces pièces, et lorsque je les avais dénichés, n'ayant pas un capital de départ, je proposais au vendeur de me les refiler et qu'elles seront vendues le lendemain même, ce qu'il acceptait. J'avais effectivement vendu ces cinq cravates et honorer ainsi ma première commande du genre. Je rendis l'argent au vendeur, qui deviendra un fournisseur, et le surplus me revenait, et j'économisais.

Parlez-nous un peu de votre stratégie de vente ?

Notre stratégie est essentiellement axée sur les médias sociaux, où sont disponibles nos services et produits.



Nous avons réussi à nous constituer une communauté de personnes véritablement intéressées par le contenu que nous proposons, sans avoir recours à aucun sponsoring ou publicité payante que ce soit. Ce fut un challenge que je me suis lancé au départ, et il s'est avéré payant.

Quelles sont vos réalisations depuis la création de votre business jusqu'à ce jour ?

Pour le moment, nous disposons de deux ateliers tailleurs à Abidjan, avec nos services qui sont disponibles que via nos réseaux sociaux. Mais nous préparons quelques surprises pour très bientôt avec l'aide de Dieu, car nous travaillons à l'ouverture de nos locaux avec un concept store inédit.

Comment se passent vos journées de travail ?

Je travaille parfois 7 jours/7, car j'ai plus de rendez-vous les week-ends ou encore les jours fériés du fait que mes clients, pour la plupart, essaient de profiter de ces jours de repos pour nos séances. Mes journées se déroulent entre les ateliers, le bureau ou le domicile des clients, et mon domicile sur mon ordinateur.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez au quotidien ? Et comment les surmontez-vous ?

Les difficultés que je rencontre sont principalement d'ordre logistique, car en dehors du service tailleur dans lequel je m'appuie sur les équipes des ateliers, pour ce qui est des autres services, je m'en occupe seul

car il m'est, pour l'instant, difficile de trouver quelqu'un partageant ma vision du projet, à qui je pourrais déléguer certaines tâches.

A propos des commandes, le matériel n'est pas forcément disponible à Abidjan, il faut les faire venir d'Europe, ce qui demande d'anticiper en tenant compte des délais de livraison. Mais bon, cette passion indescriptible qui m'anime ardemment, me fait chérir chacun de ces moments, les transformant en parcours de bonheur que j'arrive à surmonter aisément.

Comment imaginez-vous votre business dans 5 ans ?

Dans un futur proche, je vois LEMONSIEUR Menswear Consulting ouvrir son cabinet et sa boutique dédiée spécialement aux accessoires du vestiaire classique, Chapeaux, bretelles herculéennes, nœud pap', chaussettes mi-bas etc. À la suite de quoi, nous créerons des franchises dans d'autres grandes capitales Africaines.

Qui sont vos mentors/modèles (ceux qui vous inspirent dans la vie) ?

Mon mentor n'est autre que **Mr Defustel NDJOKO**, qui est à la fois mon grand ami et collaborateur, dont la success story a résonné dans l'industrie de la mode et du luxe mondiale, il demeure une véritable source d'inspiration pour moi, et pour toute une génération.

Quel est le secret de votre motivation ?

Ce n'est qu'un secret de polichinelle, je dirai plutôt ma source de motivation, c'est DIEU, celui qui EST, et par qui tout est. Il m'a promis qu'il me mènera à mes objectifs seulement si je lui confie tout cela, ce que j'ai fait sans hésiter, je garde donc la foi, car il n'a qu'une parole et elle ne trahit jamais.

Quels conseils pouvez-vous donner à tous ces jeunes qui aimeraient entreprendre eux aussi ?

Je leur dirai d'oser rêver leurs devenir, et qu'ils mettent tout en œuvre pour le réaliser, c'est seulement ainsi qu'ils donneront un sens à leur vie d'entrepreneur. Vous aurez sûrement des moments de doutes, de déception, reposez-vous si vous le voulez, mais reprenez juste après. Ne vous laissez pas démoraliser par ces personnes qui vous traiteront de rêveur, non, souriez-leur plutôt et sachez que si Leonard de Vinci n'avait pas rêvé, nous n'aurons pas aujourd'hui les fesses posées dans des avions.

Père ou non ? Marié ou célibataire ?

Je suis un gros célibataire lol, pour l'instant sans enfant, mais en couple avec une magnifique et charmante demoiselle, tout aussi passionnée par ce qu'elle fait, et que j'aurais aimé rencontrer bien plus tôt dans ma vie.



Quels sont vos loisirs ?

J'adore suivre des documents sur les sociétés et leurs civilisations, je passe le clair de mon temps extra-professionnel à lire sur des sujets me passionnant, tel que l'Art et les sciences humaines. Je fréquente aussi souvent des soirées vernissage, ou soirée Jazz, souls et Blues, en compagnie d'amis amateurs de disques vinyle et de cigares.

Votre mot de fin.

Je tiens très sincèrement à remercier toute l'équipe d'IvoirPeopleMag, pour tout ce que vous faites pour la promotion de l'entrepreneuriat en Côte d'Ivoire, tout en faisant preuve de professionnalisme depuis tant d'années. Je finirais par un conseil, en citant Hugo JACOMET : *«Une bonne éducation vestimentaire peut changer toute une vie»*

Au plaisir, Cheers !





Comment intégrer une nouvelle équipe ?

Que vous soyez débutant ou expérimenté, les premiers jours dans un nouveau poste ne sont jamais évidents. Nouvel environnement, nouveaux collègues, nouvelle culture d'entreprise... Pour trouver sa place au sein d'une équipe déjà soudée, pas toujours chose aisée !

1-Faites bonne impression

«La première impression est toujours la bonne». Bien que cette expression soit à relativiser, il est important d'être irréprochable les premières semaines de son arrivée dans une nouvelle entreprise/une nouvelle équipe. La période d'intégration est donc cruciale pour se construire une image positive sur le long terme, au-delà de la réalisation des tâches. Pour cela, l'idéal est d'adopter un comportement discret et agréable et d'avoir une attitude humble.

2- Observez et questionnez

Les premiers jours, il faut essentiellement observer, écouter et poser des questions. S'imprégner de l'ambiance, de la culture d'entreprise, facilite l'intégration. Cela permet de se faire une idée concrète des enjeux relationnels et du rôle de chaque collaborateur dans la dynamique d'équipe. Si après cette phase d'observation, des suggestions sont à faire, il ne faut pas hésiter à les proposer à son supérieur. Il appréciera le fait qu'un nouveau collaborateur sache prendre des initiatives. Attention tout de même à ne pas confondre apporter son expérience et l'imposer.

3-Tissez des liens avec vos collègues

L'une des phases clés de l'intégration est la création d'affinités avec ses nouveaux collègues. Première étape : retenir rapidement leur nom, prénom et fonction.

Il est ensuite essentiel de s'intéresser à chacun d'entre eux en mettant à profit le déjeuner ou la pause-café pour échanger.

Faites attention à ne pas tomber dans de la curiosité déplacée. De manière générale, il faut rester patient car construire de bonnes relations professionnelles prend du temps. Il est vain de s'offusquer d'être encore considéré comme «le petit nouveau» même après plusieurs semaines.

4-Déjouez les pièges

Quand on arrive dans une nouvelle entreprise/équipe, il faut être attentif aux coutumes du groupe, car il dispose forcément de certaines règles de savoir-vivre, tacites ou explicites. Si le déjeuner se partage toujours en commun par exemple, refuser d'accompagner ses collègues dès le premier jour peut être très mal reçu. De même, il est fortement conseillé d'éviter les clans et de ne surtout pas participer ou donner son avis sur les conflits internes.

5-Trouvez et occupez votre place

Petit à petit, il va falloir quitter sa posture d'observation et tenir sa place au sein du groupe. En effet, une intégration réussie est une intégration qui ne dure pas. Pour cela, le nouvel arrivant doit rapidement délimiter son champ d'action et prendre en main ses dossiers, faire ses preuves et se montrer à la hauteur du poste qui lui a été confié. Et cela sans excès de zèle pour éviter que les nouveaux collègues se sentent « bousculés » sur leur territoire. A priori, il n'y a aucune raison pour que votre intégration se passe mal. Si l'on vous a choisi, c'est que vous avez votre place dans cette équipe. Soyez donc, avant tout, positif et enthousiaste.

EMPEREUR NAUTIC....

Made in England



Contact
07 47 89 55





CAKE AU YAOURT

6-8 personnes | Difficulté : facile
Temps de cuisson: 35 min.

Ingrédients

- 1 pot de yaourt nature sucré
- 2 pots sucre
- 3 œufs
- 3 pots de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 demi pot d'huile

Préparation

Étape 1

Dans un saladier, renversez le pot de yaourt. Utilisez le pot vide pour mesurer deux quantités de sucre avant de les rajouter dans le saladier. Rajoutez les 3 œufs et mélangez le tout avec un fouet.

Étape 2

Toujours avec votre pot vide de yaourt, mesurez 3 pots de farine et rajoutez-les au mélange.

Incorporez le sachet de levure mélangé et rajoutez-le demi-pot d'huile.

Étape 3

Réservez la pâte à cake et préchauffez votre four à 185°. Pendant ce temps, beurrez et farinez votre moule avant d'y renverser la pâte à cake.

Étape 4

Enfournez.

Étape 5

Au bout de 10 minutes, sortez le cake et à l'aide d'un couteau faites un trait au milieu du cake et remettez-le au four.

Étape 6

Au bout de 25 minutes, faites sortir votre cake. Laissez-le refroidir puis passez au démoulage.

*Petite astuce : si vous avez du mal à gérer votre four, n'hésitez pas à suivre la cuisson.



Le corossol

L'habit ne fait pas le moine.
Malgré son apparence quelque peu attrayante, le Corossol est un excellent fruit qui ne devrait pas être laissé pour compte sur les étals du marché.

Petite présentation

Avec un poids pouvant aller jusqu'à 5 kilos, le corossol est un fruit diurétique, c'est à dire que sa chair est essentiellement composée d'eau, et qui dit eau dit forcément bon pour le corps.

A l'eau s'ajoutent plusieurs nutriments tel que :

- le fer : bon pour le sang
- le phosphore : bon pour les os
- le potassium : bon pour les muscles

Gustativement parlant, ce fruit peut être soit sucré, soit salé mais il est très souvent entre les deux goûts.

Cela lui donne un côté rafraîchissant qui le rend éligible pour la conception de jus de fruits ou de glace. Certains y trouvent un goût de gum ou de bonbons, de quoi vous replonger dans vos souvenirs d'enfance.

De ses racines à son fruit, le corossol est utile dans sa totalité selon l'utilisation que vous souhaitez lui accorder. Cela peut être une infusion des feuilles, jus de fruit comme précédemment évoqué, beignets cuits et encore bien d'autres !

N'hésitez pas à innover tant que vous y êtes !

D'un point de vue médical, plusieurs opinions s'opposent. Certains attribuent à ce fruit, des vertus miraculeuses, d'autres non. Quoi qu'il en soit, retenez que le corossol est avant tout un fruit, il a certainement des vertus.

En consommer ne vous sauvera peut-être pas d'une maladie X, mais vous sera certainement bénéfique.

Le cholestérol

On entend souvent parler de « bon » cholestérol par opposition au « mauvais » cholestérol. Quelle est la différence entre les deux ? Que signifient ces deux critères ? On fait le point.

Une grande importance est accordée à la qualité des gras que nous consommons. C'est bien connu, avoir du cholestérol augmente le risque de problèmes cardiovasculaires mais pour autant, il ne faut pas confondre le « bon » cholestérol du « mauvais ». Car si le second est néfaste pour les artères, le premier se charge de les nettoyer et de transporter les graisses vers le foie pour les éliminer.

Le CHOLESTEROL HDL ou le «BON» CHOLESTÉROL

Les lipoprotéines HDL ont pour rôle de capter les molécules de cholestérol qui se déposent dans les artères pour les transporter vers le foie. Ce dernier se chargera ensuite d'éliminer le cholestérol par le tube digestif grâce à la bile.

Les HDL permettent donc de diminuer le taux de cholestérol dans le sang, d'où le nom de « bon » cholestérol. On retrouve le bon cholestérol dans :

- L'huile d'olive, huile de colza (canola), huile de tournesol
- Les olives naturelles
- Les noix (pistaches, amandes, noisettes, arachides)

- Le beurre de noix
- Les avocats

LE CHOLESTÉROL LDL, OU «MAUVAIS» CHOLESTÉROL

Les lipoprotéines LDL déposent le cholestérol sur les parois des artères, ce qui occasionne des plaques de graisse appelées plaques d'athérome, d'où le nom de « mauvais » cholestérol. Mieux vaut donc avoir un faible taux de LDL dans le sang, pour diminuer le risque de problèmes cardiovasculaires. On retrouve le mauvais cholestérol dans :

- La peau des volailles
- Les charcuteries
- Les œufs
- Les viandes grasses
- Le beurre
- Les huiles tropicales (l'huile de palme, l'huile de palmiste, l'huile de coco)
- Les produits de boulangerie (gâteau, tarte, biscuit sucre)
- Les viennoiseries (croissants, muffin, beignet)
- Les fritures et panures commerciales
- Les chocolats
- Les Fast Food

Pour garder votre cœur en bonne santé, veillez à ce que le niveau de votre mauvais cholestérol soit faible et celui du bon cholestérol soit élevé.



Garder la ligne sans bouger de chez soi !

Envie de vous remuscler sans pour autant devoir payer un abonnement dans une salle de sport ? Pas besoin de matériel, votre seule motivation suffira pour resculpter votre corps. Mais avant de commencer, prenez bien conscience que le sport demande une certaine volonté et surtout une certaine rigueur. A vous de vous imposer régulièrement des temps d'exercices et de déterminer la cadence de votre entraînement.

N'hésitez surtout pas à y aller progressivement !

Une série d'abdos crunch

- Allongez-vous sur un tapis de sport puis placez vos pieds à plat dans la continuité de vos hanches.
- Positionnez vos mains de chaque côté de votre tête et écartez vos coudes afin de garder votre dos bien droit.

- Levez votre buste en rentrant votre ventre et en soufflant.

N'oubliez pas de bien regarder vers le haut, votre nuque doit rester droite.

- Pour redescendre, inspirez par le nez.

Pas besoin de beaucoup forcer lors de la contraction des muscles, le but est de simplement décoller vos omoplates. Le bas du dos doit toujours être en contact avec le sol.

Alternez le mouvement coude vers genou opposé

- Allongé sur le dos, positionnez-vous comme si vous alliez faire des abdos.

- Décollez vos épaules du sol et avancez votre buste vers l'avant.

- Pivotez votre torse tout en amenant votre genou vers l'épaule opposée.

- Renouvelez le mouvement avec l'autre jambe.

Le pont pour les fessiers

- Allongez-vous sur le dos et positionnez vos pieds dans la continuité de votre bassin.

- Laissez vos bras le long de votre corps puis soulevez vos fesses et votre bas du dos.

N'oubliez pas d'expirer quand vous contractez vos muscles et d'inspirer quand vous vous relâchez.

Les fentes avant pour raffermir les cuisses

- Mettez-vous debout, les mains sur les hanches.

- Positionnez un pied en arrière

Votre pied reculé doit être sur la pointe et l'autre en avant. Tenez votre buste bien droit puis.

- Descendez jusqu'à ce que la jambe avant fasse un angle droit.

- Relevez-vous et recommencez.

Le gainage

- Allongé sur le ventre, reposez-vous sur vos coudes, puis mettez-vous sur la pointe de vos pieds.

Ce mouvement va contracter tous vos muscles et donc vous permettre de vous tenir en équilibre.

N'oubliez pas de vous étirer ! Pour ne pas souffrir de courbatures le lendemain, il est indispensable de bien s'étirer !



Sang Froid

Votre employeur vous fait voir de toutes les couleurs. Votre partenaire vous tape sur les nerfs. Vos études vous plongent dans une profonde solitude. Ou alors, vous vivez un genre de situation ou vous-même, vous ne saurez expliquer les raisons... c'est vrai, il y a de quoi péter les plombs. Cependant, est-ce que vous mettre dans cet état vous aide à résoudre le problème sinon à l'améliorer? Clairement, non! Alors donc pourquoi s'adonner à la facilité en échauffant votre cœur, votre «sang» gratuitement quand vous pouvez le préserver ?

Il n'y a qu'une seule manière de ne pas péter les plombs et c'est de garder son sang-froid. Facile à dire mais difficile à faire !

Garder son sang-froid est chez certains inné et chez d'autres, un travail à effectuer sur la durée. Quel que soit le cas de figure, il s'agit de se forger une carapace fictive suffisamment puissante afin d'empêcher l'environnement externe de la briser. C'est un travail mental qui vous pousse à être de plus en plus perméable aux écarts que votre entourage commet et qui ne vous enchante pas.

Il est important de garder ou, du moins, de s'efforcer de garder son sang-froid en toutes circonstances pour plusieurs raisons dont les 3 suivantes:

1. Préserver votre santé: Pas besoin d'être médecin pour savoir que lorsque la colère prend le dessus, toute votre stabilité émotionnelle et votre santé sont mises à rude épreuve. L'expression ivoirienne «mon cœur est chaud» le démontre parfaitement !

2. Mesurer votre réaction: Ce n'est plus l'émotion qui s'empare de vous, c'est vous qui avez le contrôle sur elle. Vous êtes donc capable de la jauger : l'aggraver ou la réduire voire la bannir totalement.

3. Gagner le conflit: Lorsque les difficultés surviennent, grâce à la maîtrise de soi, vous développez un certain niveau de sagesse et de maturité lequel va vous permettre de prendre les meilleures décisions pour aller de l'avant. Vous l'avez compris, garder son sang-froid n'est pas facile, mais une chose est sûre : ce n'est pas impossible !



Le cybersexe

La notion de cybersexe se définit par toute recherche ou activité à caractère sexuel sur internet. Cette définition très large du terme englobe les nombreux supports à disposition (sites pornographiques, applications de rencontre, recherche simple d'informations, etc.), ainsi qu'un nombre élevé de pratiques et de comportements qui y sont associés.

Le cybersexe a ses codes, son lexique et ses approches. Surfer coquin suppose d'ancrer le lexique, lister les sites et se rendre aguerri (e) à l'exercice du sexe fantasmé et projeté.

«Tu cherches...?», «Sex cam?», «Réal?», «Domi/soumis(e)», «célib?». ... autant de répliques communes aux passionnés du cybersexe.

L'expression des fantasmes s'effectue avec précision et minutie. Il ne s'agit pas de se rompre sur ce que l'on veut et ce dont l'autre a envie de vivre. Stimuler sexuellement la personne à laquelle on s'adresse virtuellement revêt plusieurs moyens :

- les mots par messages
- l'envoi de fichiers (vidéos amateurs, photos personnelles sexy) interposés (nudité révélée sur photographie)

•lancement des (web) Cams coquines où les « cybersexnautes » s'exposent simplement devant leur appareil.

Les pratiques liées au sexe, à proprement dit, sont simulées ou réalisées en direct (masturbation, exhibition, caresses corporelles, positions sexuelles feintes, cris...).

Les possibilités sont infinies lorsque la communication téléphonique prend part au fantasme. Seul prérequis indispensable: le scénario doit être prédéterminé à l'avance, bien avant que les performances ne soient exécutées. Après s'en suit une phase de négociation : on s'entend sur ce qui est permis ce qui ne l'est pas. Les internautes branchés cybersexe prennent ainsi part à des jeux de rôle qui peuvent prendre plusieurs formes.

Ils se glissent dans la peau de personnages virtuels et se forment une identité sexuelle (rôle de domination, de soumission, de fétichiste...) à la mesure des attentes. Plus elles seront grandes, plus l'échange sera osé et direct.

Le but ultime du cybersexe est de trouver le « plan »: la personne et le fantasme qui correspondent au mieux.



Soin de la peau

Bientôt l'été ou déjà l'été??? Voilà qui est génial... profiter du soleil, du beau temps, oublier le stress quotidien, s'aérer l'esprit eh bien tout cela se ressentira sur votre peau!

Avez-vous déjà entendu la phrase scientifique qui dit que les yeux sont le miroir du cerveau? Moi je dis en ce sens que votre peau est le reflet de vos habitudes. Ce que vous ressentez, ce que vous faites, ce à quoi vous êtes exposé, ce que vous utilisez, ce que vous mangez etc.

Il serait bien de noter que le fait que vous soyez adepte de maquillage ou pas ne vous exclut pas du lot, il est indispensable de prendre soin de sa peau, qu'on l'expose à des éléments chimiques ou non.

Comment prendre soin de sa peau ?

Il est d'abord nécessaire de prendre connaissance de son type de peau, savoir les caractéristiques de sa peau, les atouts, les faiblesses. On a tendance à vouloir tester tout ce qu'on voit à la pub, mais ce n'est pas parce que ça marche pour X que ça marchera pour Y. Faudrait privilégier les soins à base de produits essentiellement naturels et noter que peu importe le type de peau, l'hydratation s'impose à tous. Une peau sèche nécessite une hydratation intense à la fois endogène (ce qui provient de votre corps) et exogène (ce que vous apportez vous-même à votre organisme). Une peau grasse doit être hydratée, et matifiée. L'hypersécrétion de sébum (à l'origine de la brillance) est fortement conséquente à notre alimentation, il faudrait donc la réajuster et diminuer au maximum l'apport de matière grasses.

Pour les peaux mixtes, les soins sont à charnière entre l'hydratation des zones sèches qui sont généralement les zones périphériques du visage, et la matification des zones grasses plus situées sur la zone centrale du visage (front, nez, menton) le dos, la poitrine Etc...

Des produits à utiliser obligatoirement?

Ouiiii, nous le savons tous mais nous ne le dirons jamais assez : l'eau, l'eau, l'eau et encore l'eau. Buvez autant de fois que vous le pouvez.

Les vitamines

La vitamine E : elle va revitaliser vos cellules

La vitamine C : elle est super pour raviver votre couleur de peau

Vous pourrez selon le soin désiré, vous préparer vos masques ou gommages à base de légumes, fruits, sel, sucre, argile et autres aliments. En matière de peau, il faut s'armer de patience, car les bonnes choses se conçoivent avec le temps.

Un danger ?

Oui, l'exposition prolongée au soleil, les produits comédogènes, l'utilisation abusive de corticoïdes et des exfoliants Tout excès nuit. Très important d'avoir une crème solaire pendant l'été (et même pendant toutes les autres saisons de l'année).

Conseils pratiques ?

Hydratez, matifiez. Préparer la peau avant tout acte de maquillage afin de construire une barrière entre vos cellules cutanées et les produits à appliquer. Même lorsque que vous ne vous maquillez pas, il faut vous démaquiller chaque soir afin de désincruster les pores de toutes les particules capturées par les pores au cours de la journée. Étudiez votre peau afin de savoir à quoi elle est sensible ou au contraire, résistante.



Facebook : Dr_Loulou

Instagram : drloulouseyo

Admire

**CARRELAGE
SANITAIRE**



 08 08 35 85

CCB 
COMPTOIR COMMERCIAL DU BÂTIMENT

Confession...

La première fois, j'avais peur. Il avait pourtant essayé de me rassurer, mais rien n'aurait pu me convaincre que l'acte, que je m'apprêtais à poser, n'était pas risqué. Avant de monter dans la voiture, je jetai vers lui un dernier regard, de condamnée. Il leva son pouce droit, en guise d'encouragement. La voiture était froide. La climatisation avait gelé les sièges en cuir. Mes jambes tremblantes, ordonnaient à mon cerveau de fuir, mais l'homme avait déjà appuyé sur l'accélérateur de la voiture qui glissaient à toute vitesse sur la route. L'homme, je n'avais pas osé le regarder. Mon manque d'assurance avait certainement dû trahir mon inexpérience.

Ni lui, ni moi n'osions dire mots.

Dans ce silence, j'entendais la voix de ma fille affamée réclamer un bout de pain. Dans ce silence, la pauvreté me dessinait le destin qu'elle avait conçu pour moi. Une larme, voulu sortir de ma tristesse, mais mouiller ma joue à cet instant précis, aurait été la plus stupide erreur de la débutante que j'étais. Bientôt l'homme gara. Je ne sais pas comment, mais je me suis rapidement retrouvée courbée dans une ruelle sombre. Là, dans ce noir je n'entendais plus le ventre de ma famille crier famille, ses pleurs avaient laissé la place aux bruyants gémissements de mon client. Jamais je n'avais eu si honte de toute ma vie. Moi qui avait tant de fois donné mon corps par amour et avec passion, je me retrouvai à le brader pour quelques billets. Durant le trajet du retour, je ne pus retenir plus longtemps mes larmes. Mes larmes, chaude coulaient sur mes joues. Soudain le téléphone de l'homme sonna. Il se tourna vers moi et m'intima l'ordre de me taire. Effrayée, je ravalai mes larmes automatiquement.

L'homme décrocha l'appel qui insistait.

-Allo mon amour ? ... oui je sors à peine de la réunion. Je suis là dans 20 minutes...

J'écoutais cet homme mentir à sa femme sans scrupule. Lui dire qu'il aimait et avait hâte de la retrouver. Il me dégoutait ! Je priais intérieurement que Dieu le punisse pour cet adultère. J'étais moi-même pécheresse, mais Dieu savait que mon cœur n'était pas mauvais, que je n'avais pas d'autres choix ! Lui par contre, il avait tout et le négligeait.

-Je te dépose où ? La voix de mon compagnon d'un soir me fit sortir de mes diaboliques prières.

-Je descends à deux rues d'ici. Répondis-je simplement.

-Ouvre la boîte à gant et prend ton argent.

Je m'exécutai. Dans la boîte à gant, se reposait plusieurs billets de banque. De quoi me faire vivre plus de 3 mois. Timidement je pris les 10.000 francs qui devaient me revenir. Au moment de fermer la mine d'or, l'homme éclata de rire.

-Ne soit pas sotte ! Tu sais, j'aime ce que tu dégages. Une naïveté qui cache je le sens une grosse agressivité. Tu es différente de toutes les autres putes, qui essaient d'aguicher et de séduire. Toi tu es focus sur ta mission, tu es professionnelle et ne fait pas plus que ce que l'on attend de toi. Prend 50.000 francs. Bientôt il gara là où je devais descendre. Je ne sais pas pourquoi, mais je n'avais plus envie de descendre de cette voiture. Il me regarda droit dans les yeux.

Mon regard exprimait toute ma confusion, ma gêne et mon indécision. Subitement je me penchai vers lui pour lui baiser la joue, avant de m'enfuir comme une voleuse...



Une équipe de professionnels
pour vous accompagner sur tous vos
projets digitaux.

Sollicitez IPS!

DEVELOPPEMENT

CONSEIL

COMMUNITY MANAGEMENT

INFOGRAPHIE

FORMATION

IMPLEMENTATION DE SOLUTIONS



Contacts
08 11 10 35
58 83 89 95

