

N°47

Ivoirpeople

Le webzine des jeunes entrepreneurs

Magazine

● **Conseils**
Comment attirer
des clients ?

**Lyle
SoBoRo**

Consultant en Marketing

Auteur de la collection
«Le Marketing C'Simple»

EDITO



L'année tire à sa fin et pour vous remercier de tout le soutien et les encouragements que vous nous procurez au quotidien, voici en guise de beau cadeau un dernier numéro !
Un thème : le marketing.
Un entrepreneur : Lyle Soboro.

Consultant et auteur de la collection « le marketing c'simple », découvrez son interview dans la rubrique Startupper.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et profitons de l'occasion pour vous souhaiter également de très bonnes fêtes de fin d'année ainsi qu'une bonne et heureuse année 2023.

Urielle AGOSSOU, Rédactrice en chef

Manager Général

Anderson DJAME

Responsable Communication & rédactrice en chef

Urielle AGOSSOU

Rédacteurs

Anais N'DJA
Audrey Sita VEHI
Emmanuel GBAME
Hassan DOSSO
Aya KINDE
Paola ASSE

Consultant

Angel GENSEN

Email

contact@ivoirpeplemag.ci

Contact

+225 0708 111 035

Site Web

www.ivoirpeplemag.ci



Conseil

P.4 | Comment attirer des clients?

Société

P.6 | Les formes d'entrepreneuriat

Startupper

P.8 | Lyle SOBORO, consultant en marketing

Astuce

P.11 | Comment se préparer et se tenir en entretien d'embauche ?

Sport

P.13 | Se mettre au sport, comment commencer ?

Cuisine

P.14 | Brochette d'escargot

Bien-être

P.16 | Le corossol

Santé

P.17 | Les dangers de l'automedication

Psycho

P.19 | Le pouvoir du cerveau

Beauté

P.20 | Connaissez-vous le maquillage cut crease ?

Chronique

P.21 | Il a préféré ma meilleure amie



Comment attirer des clients?

Définissez bien votre cible

C'est le B.A.ba du vendeur. Inutile de vous lancer dans la conquête de nouveaux clients si vous ne savez pas vraiment qui vous cherchez...

Dressez un portrait robot du client type susceptible d'acheter votre produit ou service.

Détaillez ensuite quelles sont ses envies, ses attentes, ses habitudes et les lieux où il va trouver l'information sur les produits : une enquête digne des plus mémorables parties de Cluedo !

Faites-vous connaître de votre cible

Une fois votre cible définie, tentez de la toucher en communiquant sur l'entreprise et son offre.

Encart publicitaire dans la presse, distribution de flyers, envoi d'e-mailing... À vous de définir le moyen de communication idéal pour toucher votre cible.

Communiquez sur les réseaux sociaux

Tout le monde le dit, aujourd'hui les marques doivent être présentes sur les réseaux sociaux. Certes, mais encore faut-il savoir bien les utiliser ! Créer une page Facebook oui, mais si vous

l'animez régulièrement avec des infos qui peuvent intéresser les clients par exemple.

Encouragez les clients satisfaits à témoigner

Car ce sont eux vos meilleurs ambassadeurs.

Ces clients pourront lancer un bouche à oreille élogieux sur votre produit qui se répandra et

touchera vite des clients potentiels déjà tout acquis grâce à cette recommandation d'un tiers en qui ils ont confiance. Quoi rêver de mieux ?

Concluez des partenariats

Parce qu'à deux on est plus fort que tout seul.

Non, ceci n'est pas une pub pour Meetic mais bien un conseil commercial ! En vous alliant avec une entreprise qui propose une offre complémentaire à la vôtre, vous vous offrez une plus grande visibilité et étoffez votre réseau.

Trouvez de nouveaux réseaux de distribution

Prenez-vous pour Les Experts et partez à la chasse aux indices qui vous permettront de définir les lieux que fréquentent vos clients potentiels. Une fois ces lieux définis, creusez-vous la tête : il doit bien y avoir un moyen d'en faire un point de vente de votre offre...

Rénovez votre image

Un client vous demande si c'est votre papi qui a dessiné votre logo ? Il est peut-être temps de rafraîchir votre image en lui donnant un coup de jeune ! Et parce que le passage par la case lifting ne fonctionne pas que pour les femmes, votre marque connaîtra elle aussi un succès renouvelé !

Atelier digital

- Atelier de formation au digital -



@agenceIPS

Les formes d'entrepreneuriat

Généralement, 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 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 accroit 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 fourni 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.





Lyle Soboro, consultant en Marketing

1-) Qui es-tu à l'état civil ?

Je suis SOBORO Lyle-Olsen Junior.

2-) Parle nous de tes premiers pas dans l'entrepreneuriat ?

Je suis ingénieur pétrole de formation et diplômé de l'INP-HB de Yamoussoukro. Rien ne me destinait à me lancer dans l'entrepreneuriat plus précisément dans le marketing. J'étais excellent à l'école et une belle carrière se présentait devant moi.

Après l'obtention de mon diplôme j'ai commencé à travailler dans une entreprise pétrolière du pays. J'allais au boulot tous les jours mais je ressentais comme un vide.

Je n'arrivais pas à me projeter dans ce poste ni dans ce domaine. J'ai commencé à me poser des questions existentielles : Qu'est-ce que j'aime réellement ? Qu'est-ce qui me passionne ? C'est ainsi que j'ai constaté que ce qui me plaisait dans la vie c'était la psychologie humaine, la manipulation en d'autres termes faire des choses pour pousser les gens à poser des actions précises en leur faisant croire que la décision vient d'eux.

Je me suis ensuite demandé quel est le métier qui se rapproche le plus de ça et j'ai conclu le marketing. C'est ainsi que je me suis reconverti totalement dans ce domaine.

N'ayant pas de diplôme en marketing aucune entreprise ne me faisait suffisamment confiance pour m'embaucher d'autant plus que je n'avais pas fait mes preuves.

Avec celle qui est mon épouse aujourd'hui, j'ai entamé une première activité dans la restauration rapide. C'était l'opportunité pour expérimenter et mettre à profit toutes mes connaissances en marketing. De fil en aiguille, cela a fait de moi, aujourd'hui, un auteur de livre de marketing et vente, consultant marketing et formateur.

3-) Parle nous de ton business ?

Mon business principal tourne autour de 3 piliers que sont la formation, le conseil et l'accompagnement au niveau du marketing et de la vente.

J'aide les entrepreneurs à maximiser leurs profits au sein de leurs activités. Cet accompagnement passe par les livres que j'ai rédigés (13 au total) ainsi que par des formations que je propose. Mes conseils sont donnés simplement de sorte que même une personne qui n'a aucune expérience dans le domaine puisse comprendre et mettre en application.

4-) Partages-nous quelques astuces que tu utilises pour rentabiliser avec ton activité ?

J'utilise plusieurs stratégies pour atteindre mes objectifs et faire du chiffre.

Mais celle qui m'a rendu davantage crédible et m'a permis de me positionner c'est de partager gratuitement du contenu de qualité sur tous les réseaux sociaux.

Je prodigue des conseils gratuitement chaque jour, et souvent ce sont les meilleurs que je donne. Ça permet aux gens de me découvrir, de voir de quoi je suis capable et de me faire confiance.

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

J'ai eu plusieurs réalisations mais celles dont je suis le fier sont les suivantes :

- Ecrire 13 livres de marketing et vente qui se sont vendus à des milliers d'exemplaires.
- Travailler sur le marketing du concert de Serge Beynaud, icône de la musique ivoirienne
- Donner des formations dans les pays de la sous-région.

- Organiser des formations rassemblant plus de 300 personnes.

6-) Comment se passent tes journées de travail ?

J'ai un bureau adapté qui me permet de travailler la plupart du temps depuis la maison lorsque je n'ai pas de rdv clients.

Après ma routine matinale, je fais mes premières publications sur tous mes réseaux sociaux pour donner le 1er conseil de la journée puis selon les priorités du moment j'exécute mes tâches. Entre 2 tâches je trouve le temps d'aller partager du contenu utile sur les réseaux.

7-) Quelles sont les difficultés que tu rencontres au quotidien ?

Pour moi qui suis un travailleur indépendant ou comme les gens le disent je suis mon propre patron, il faut beaucoup de discipline pour avancer.

Quand tu n'as pas de discipline, il est très facile de traverser les journées sans rien faire, sans rien produire.

Pour m'obliger à rester discipliné j'ai plusieurs astuces :

- J'ai des routines lesquelles me permettent de rester concentré et productif
- Je me fixe des objectifs élevés qui me poussent à me dépasser
- J'ai des personnes à qui je rends compte de mon travail (mon mentor, mon épouse, souvent mon audience)

8-) Parles-nous un peu de ton milieu (le marketing digital en Côte d'Ivoire) ? Est-ce un secteur qui nourrit ? Est-il bien cadré à ton avis ?

Si le marketing digital en Côte d'Ivoire ne nourrissait pas, il y a très longtemps que je serai sorti de ce secteur. Oui il nourrit, mais il nourrit celui qui maîtrise son boulot.

Le problème avec le marketing digital est qu'il est accessible à tout le monde et donc à bon nombres d'imposteurs ; du coup, il y a beaucoup de personnes qui se présentent en tant qu'experts mais la réalité est toute autre. Ceci décrédibilise le travail des autres qui sont dans le même domaine.

Aussi, il y a énormément de segments inexploités dans le marketing digital. Il y a donc la place pour tout le monde.

9-) Quel est le secret du succès de ton business ?

Le secret ? Je ne sais pas si c'est un secret mais c'est ma grande envie de voir les entrepreneurs faire décoller leurs activités. C'est ce qui me guide pour oser toutes les actions que je pose.

10-) Père ou non ? Marié ou célibataire ?

Je suis mariée et père de 4 filles.

11-) Quels sont tes loisirs ?

J'aime la marche, lire, boire du bon café et dernièrement j'ai ajouté le jardinage.

12-) Quels conseils peux-tu donner à la jeunesse ivoirienne ?

Il y a énormément de secteurs qui attendent que des jeunes ivoiriens viennent avec des solutions efficaces.

Si nous tous nous travaillons à apporter une solution particulière à un problème particulier constaté au sein de notre communauté, c'est la vie dans le pays qui s'améliorera, et en passant on deviendra riche. Mettons-nous au travail, apportons des solutions.

13-) Ton mot de fin.

Tu peux te reconverter dans n'importe quel domaine car rien n'est joué d'avance. Tu dois juste t'engager à apprendre, à bosser dur et démontrer ce que tu sais faire, c'est ainsi que le succès te sourira.

Lyle SOBORO

C'EST BIEN GÉRER L'ARGENT DE SON BUSINESS SIMPLE



L'ARGENT DE TON BUSINESS N'EST PAS TON ARGENT !
Voici **07 règles simples** à appliquer pour bien gérer et
faire grandir ton business

Collection : #LeMarketingCsimple 2021



Comment se préparer et se tenir en entretien d'embauche ?

Vous avez été récemment appelé pour un entretien d'embauche, mais vous êtes inquiet parce que vous ne savez pas comment vous préparer. Ne vous inquiétez pas. Dans cet article nous vous donnerons des conseils pour réussir votre entretien.

Comment se préparer ?

Pour vous préparer à l'entretien, entraînez-vous à raconter votre parcours sur le bout des doigts. Renseignez-vous sur l'entreprise pour laquelle vous postulez, son secteur d'activité, son actualité.

La veille de l'entretien, détendez-vous, ayez l'esprit clair pour échanger naturellement le lendemain avec le recruteur. Relisez simplement l'annonce ou la description du poste. Le jour J, choisissez une tenue neutre et soignée qui correspond au code de l'entreprise pour laquelle vous postulez. Munissez-vous d'un bloc note, d'un stylo et de votre CV.

Comment se tenir à l'entretien ?

Arrivez à l'heure ! Soyez souriant mais pas trop et ayez une poignée de main ferme.

Pendant l'entretien adoptez une posture droite, un regard direct. Ayez un discours précis, concis et structuré. Décrivez vos expériences en présentant succinctement l'entreprise, l'équipe à laquelle vous étiez rattaché et enfin vos acquis. Soyez concret, exprimez vos motivations en étant enthousiaste. Soyez curieux en posant des questions. Le sujet de la rémunération est généralement entamé par le recruteur mais si ce n'est pas le cas, relancez la discussion sur les conditions proposées en fin d'entretien.

Pour finir, généralement la dernière question de l'entretien est : « avez-vous des questions ? » Ne bâclez pas cette partie car c'est la dernière impression que vous laisserez, posez au moins une question sur l'entreprise (sa culture, un problème que vous avez décelé en vous documentant sur l'entreprise...).

Maintenant à vous !



Se mettre au sport, comment commencer ?

Pas évident de choisir une activité physique quand votre dernier contact avec le sport remonte aux années lycée. Pourtant, avec le temps, vous avez remarqué que votre souffle aussi avait pris quelques années, Ah, les bienfaits du sport, on les avait presque oubliés ! Quel sport choisir pour un débutant ? Comment se remettre au sport ? Comment ne pas se démotiver ? etc. Autant de questions que vous vous posez auxquelles nous allons vous apporter quelques éléments de réponses.

1- Les sports gratuits... ou presque !

Pas besoin d'exploser le porte-monnaie quand on débute le sport. Une longue liste d'activités est accessible sans avoir à dépenser. On pense d'abord à la marche sportive : sport pour débutant par excellence, accessible à tous, elle ne nécessite aucun matériel à l'exception d'une bonne paire de chaussures. Ses vertus sont nombreuses : tonification des membres inférieurs, renforcement des abdominaux, des muscles des bras et du cœur. Pas besoin de bousculer votre emploi du temps, avec ça, vous êtes assuré de faire du sport tous les jours, ou presque.

Les plus motivés pourront directement débiter par la course à pied. Sa pratique régulière va vous protéger des maladies cardio-vasculaires, et diminuer le risque d'accident à ce niveau. Le running aura en plus l'avantage de vous faire voir du paysage : il est parfois plus agréable de s'aérer l'esprit à l'extérieur plutôt qu'en salle. Quoi qu'il en soit, ne perdez pas de vue qu'il faudra pratiquer avec progressivité histoire que votre corps puisse s'habituer à la fréquence et à l'intensité nouvelle pour lui.

Pour que les effets de la pratique sportive sur votre corps soient démultipliés, il sera par ailleurs nécessaire de suivre un entraînement sérieux : un minimum de 3 fois par semaine semble être une bonne fréquence.

Par ailleurs, l'alimentation aura également son rôle à jouer dans cette transformation. Mangez les bonnes choses aux bons moments de votre journée !

2- Pour vous mettre au sport, commencez par le sport à domicile

On parie que votre appartement ou votre maison peut devenir votre gymnase ?

Les avantages de la pratique du sport à domicile sont nombreux : pas d'abonnement mensuel à verser, liberté de pratiquer quand vous voulez, choix du programme musical, et autres. Faire de l'exercice à la maison, c'est possible, et ça peut parfois prendre beaucoup moins de temps qu'on ne le pense ! Téléchargez-vous de petites séances de muscu, d'abdo, de cardio, et autre sur YouTube, par exemple, et le tour est joué. Évaluez vos performances régulièrement pour constater les résultats.

3- Les sports faciles d'accès pour commencer

Faire du sport, ce n'est pas nécessairement investir dans un lourd équipement ou payer une mensualité de salle hors de prix. Alors pourquoi ne pas enfourcher votre vélo et aller faire une longue balade ? Les bienfaits s'en ressentiront vite : amélioration du rythme cardiaque et de la circulation sanguine, tonification des jambes, meilleur équilibre... Et c'est à peine si vous aurez l'impression de faire du sport ! On entre pas mal dans le créneau du sport pour débutant là, non ?

Si le vélo est de trop, vous pouvez toujours le sortir de l'eau et vous adonner à la natation qui est l'un des sports les plus complets : il vous fera travailler l'ensemble du corps et n'aura aucun impact sur les articulations, ni le dos (magie de l'eau, encore une fois). Et quel plaisir de dévaliser le distributeur à friandises sans même culpabiliser une fois sorti des vestiaires...

Vous avez maintenant toutes les clés en main pour débiter avec sérénité l'activité de votre choix, améliorer votre condition physique, perdre du poids, vous tonifier ou vous muscler. Alors, vers quoi pensez-vous vous tourner ? Let's go





BROCHETTE D'ESCARGOTS

Ingrédients

- Escargots selon votre convenance
- Ail
- Persil
- Basilic
- Paprika
- Poivre moulu
- Cube d'assaisonnement
- Oignon
- Tomate
- Poivron.

Étape 1

Bien laver vos escargots petite astuce laver avec la tomate africaine cela enlève tout le liquide gluant. Ensuite dans une casserole contenant 2 tasses d'eau portez vos escargots à ébullition y mettre du poivre.

Pendant ce temps préparer une Marinade avec le poivre l'ail le paprika le persil le basilic mixer le tout ensemble.

Étape 2

Après que vos escargots aient finis d'absorber toute l'eau rajouter à nouveau 2tasse d'eau, votre marinade, votre cube d'assaisonnement (poulet de préférence) et portez à nouveau à ébullition.

Étape 3

Découper grossièrement en dés des oignons des tomates du poivron.

Après la cuisson de vos escargots mettez sur vos piques de brochettes 1 escargots ;1e tomate 1 oignon 1 poivron ensuite un escargot répétez jusqu'à mettre le nombre d'escargots que vous souhaitez.

Allumer vos braises et faites revenir vos escargots 2mn sur chaque côté pendant 10mn et c'est prêt mais si vous voulez des escargots bien juteux enrouler les après les avoir braisés dans du papier alu contenant des oignons de la tomate du poivron fermer et laisser au feu encore 10mn 5mn de chaque côté

Bonne dégustation



Le corossol

L'habit ne fait pas le moine. Malgré son apparence quelque peu atterrante, 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.

Les dangers de l'automédication

Qui n'a jamais pris les médicaments de sa mère ou de son frère pour tel ou tel mal ? Ou même prendre de l'amoxicilline pour faire baisser une fièvre ?

Toutes ces pratiques entrent dans la définition de l'automédication qui désigne le fait de prendre des médicaments sans avis médical. Cette pratique tend à se généraliser sans que les concernées ne se doutent des méfaits voire des risques qu'entraîne l'acte de se soigner seul. En effet, il y'a des risques liés au médicament lui-même, à sa prise, et les problèmes au niveau du corps médical :

Les risques liés au médicament :

- La méconnaissance des composants du médicament : En effet il existe des médicaments composés de plusieurs principes actifs, et il existe aussi des médicaments dont le principe actif possède plusieurs fonctions ; la méconnaissance des composants d'un médicament peut exposer à l'aggravation de la maladie et/ou à la survenue d'autres maladies.
- La méconnaissance de la toxicité : Tout médicament à une certaine dose où dans certaines conditions est nocif pour la personne qui l'utilise. Par exemple le paracétamol est un antidouleur et un antipyrétique mais qui ne peut être utilisé par tous les malades du fait de sa toxicité pour le foie.

Les risques liés à la prise du médicament :

- Les interactions médicamenteuses : Il y'a des médicaments qui ne peuvent pas être pris en même temps au

risque d'exposer la santé à de graves complications mettant en jeu le pronostic vital.

- Les erreurs sur les posologies : Ne pas prendre le médicament à une dose adaptée pour la personne et pour son mal l'expose à un risque de dépendance ou de surdosage.

- La non prise en compte des éventuelles allergies :

Les allergies ne sont pas à négliger parce qu'elles peuvent conduire à un état de choc qui est une urgence médicale (choc anaphylactique).

Les problèmes pour le corps médical :

- Un retard dans le diagnostic de la maladie : Ce qu'il faut savoir c'est que plus le diagnostic est rapide plus la prise en charge sera effective et nous permettra d'éviter un stade avancé ou une chronicité de la maladie.

- Une fausse interprétation du résultat biologique : Les dangers de l'automédication sont multiples surtout lorsque celle-ci n'est pas maîtrisée. Dans certains cas, l'automédication peut entraîner des complications sévères.

En conclusion, nous devons retenir que se soigner seul n'est en aucun cas conseillé, encore moins sur une longue durée. Il convient donc de l'utiliser sans excès en respectant des règles primordiales comme demander l'avis d'un pharmacien, lire les notices avant la prise d'un quelconque médicament pour en connaître la posologie, les conditions de prise, les effets secondaires, les contre-indications du médicament et éviter de prendre plusieurs médicaments en même temps.



CREATION DE SITE E-COMMERCE

Nous réalisons des sites design, ergonomiques, sécurisés et évolutifs



Les pouvoirs du cerveau

Chaque être humain est doté d'une pensée. Mais rares sont ceux qui sont conscients de l'aspect miraculeux de celle-ci. Le réel souci c'est qu'on ne sait pas l'utiliser et c'est bien dommage puisque la pensée relève de la métaphysique. Elle est capable de pouvoirs que certains qualifieraient de surnaturel. Nous vous en proposons quelques-uns :

Le pouvoir de décider

À tout moment vous pouvez décider. Cette capacité est extraordinaire dans le sens où elle vous délivre la possibilité de changer votre vie. Une décision est toujours à la source d'un changement de perspectives. Et le meilleur dans tout ça, c'est que tout un chacun possède la possibilité de choisir donc de décider.

Le pouvoir de se projeter

Qu'il s'agisse de planifier, d'élaborer une stratégie, votre pensée intègre la miraculeuse capacité de se projeter dans le futur. Avez-vous déjà exploité toutes les possibilités que votre pensée vous offre dans ce domaine ? Généralement nous l'utilisons pour déclencher des peurs, des craintes. Nous avons malgré nous la phobie du futur ce qui fait que nous occasionnons des blocages. Et pourtant, il faut se projeter dans le futur avec des objectifs des perspectives, ça marche !

Le pouvoir d'exercer sa volonté

Rien n'est possible sans un minimum de volonté. Or la volonté est le fruit de la pensée. Quand on veut quelque chose il faut donc que nos pensées convergent dans ce sens afin qu'elles finissent par se concrétiser.

Le pouvoir de se transcender

L'homme depuis des lustres s'intéresse à cette possibilité mystérieuse de se transcender ; en d'autres termes de se dépasser, aller au-delà de ceux que nos yeux peuvent voir au quotidien. Il est possible d'accéder à des régions profondes de l'esprit notamment par la méditation et certaines techniques mentales de recherche intérieure !

La pensée possède une multitude de pouvoir et l'homme normal n'utilise qu'une très infime capacité de cette pensée. Une utilisation plus poussée demande des pratiques, des rituels et des actions que seuls les initiés pourront vous enseigner. Cependant, vous savez que l'esprit a des pouvoirs

Connaissez-vous le maquillage cut crease ?

Depuis quelques années déjà, les maquilleuses sont addictes à une technique de maquillage des yeux empruntée aux défilés de mode, le « Cut crease ». Il s'agit par un jeu d'ombre et de lumière, de donner de la dimension au regard. Allez, PRIDE vous dit tout sur le « Cut crease » !

Le maquillage cut crease, c'est quoi ?

Le maquillage Cut crease repose sur une technique de mise en beauté du regard destinée à structurer l'œil en dessinant de façon très prononcée le pli de la paupière supérieure. Cela va lui donner un effet de profondeur, presque en 3D. « Cut crease » signifie littéralement « pli creusé ». Cette méthode est particulièrement recommandée à toutes celles qui ont les yeux tombants ou qui veulent agrandir leur regard. Le Cut-crease est également bien adapté aux yeux « monolid » (mono eyelid), c'est-à-dire aux yeux qui n'ont pas ou peu de pli sur la paupière mobile, comme les yeux de type asiatiques.

Comment réaliser un maquillage cut crease ?

Pour réaliser un maquillage Cut crease, il nous faut impérativement les bons produits et accessoires cosmétiques : un eye-liner, des pinceaux et des ombres à paupières à choisir selon nos envies et un mascara noir ou bleu marine.

Pour une tenue impeccable, on n'oublie pas de poser une base avant de débiter le maquillage de ses yeux. Une très légère couche de fond de teint clair ou d'antécernes bien étirée au pinceau et de la poudre libre conviennent tout à fait pour bien fixer le maquillage. On commence par appliquer, un fard à paupières mat le long du creux de l'œil, ni trop sombre, ni trop clair en l'étirant vers le coin externe de l'œil avec un pinceau biseauté. Un beige rosé par exemple. Puis, juste en dessous, on applique une ombre à paupières plus claire et ce, sur l'ensemble de la paupière mobile. On veillera à poser plus de matière sur le coin externe pour un meilleur rendu final.

Ensuite, on passe au-dessus du phare du pli de l'œil, une couche de fard plus foncé pour creuser le pli, lui donner de la profondeur et de la dimension.

Estompez les ombres à paupières en remontant légèrement et en les étirant vers le coin externe de l'œil tout en veillant à ne pas toucher le pli creux de la paupière. Utilisez un pinceau biseauté pour plus de précision. La pose de l'eye-liner au ras des cils, se fait en un trait en forme de virgule, pas trop épais, et qui remonte légèrement pour agrandir le regard, « style œil de biche ». On termine par un trait de khôl sous les cils inférieurs et par le mascara.

Quand peut-on porter un maquillage cut crease ?

Le maquillage Cut crease est très tendance. Il se porte en journée comme en soirée. Il suffit de l'adapter selon ses envies et les circonstances. Le make-up Cut crease nude est parfait pour la journée en version mate, mais peut aussi se décliner en soirée en jouant avec un liner pailleté ou métallique, argenté ou doré. La palette Nude d'Urban Decay est un must dans l'univers du maquillage nude et vous permettra de réaliser votre cut-crease à la perfection. Les palettes Naked 2 et Naked 3 vous offrent un dégradé de camaïeu absolument divin.

Pour un maquillage Cut crease glitter, les ombres à paupières sombres telles que les bleus nuit, les prunes s'harmonisent à merveille avec un khôl argenté pour briller dans les soirées chic et glamour.

Pour un regard intense, utilisez des ombres à paupières très pigmentées et un liner pailleté ou métallique en version feutre, plus facile à utiliser. Si vous êtes plus habile ou expérimentée, osez l'eye-liner liquide. Comme pour toutes les autres techniques de maquillage, un make-up Cut crease nécessite que l'on prenne bien soin de maquiller ses sourcils afin d'obtenir un maquillage des yeux complet et impeccable.

A bientôt pour d'autres techniques de maquillage.



Il a préféré ma meilleure amie

Je suis une femme de 28 ans. Il y'a 5 ans j'ai fait la connaissance d'Alex il y a 5 ans et je suis tombée sous son charme.

C'était un homme doux, attentionné et ambitieux. A cette époque, je me débrouillais dans une petite entreprise de la place. Tout allait bien et nous avons fait le mariage coutumier. Nous avons une fille de 3 ans et nous nous préparions pour notre mariage civil. Comme tout couple, nous avons des hauts et des bas mais on arrivait à gérer.

En octobre 2016, j'ai ma meilleure copine Kendra qui est venue rester un moment chez nous.

Elle avait des problèmes avec son copain et étant à l'intérieur du pays, j'ai proposé qu'elle vienne changer d'air et passer du temps avec nous pour calmer les choses. À cause du travail, j'étais souvent absente à la maison.

Kendra connaît tous les détails de ma vie, même de mon couple. Alex n'était pas trop pour sa venue mais j'ai réussi à le convaincre, malheureusement.

Une semaine après son arrivée, j'ai trouvé qu'ils étaient assez proches, mais cela me paraissait normal ce qui ne m'a pas poussé à me poser des questions. Au cours de la deuxième semaine, j'ai trouvé que ma copine était trop bizarre. Son séjour s'étendait sur un mois cependant, elle voulait déjà partir, chose qu'elle a fini par faire.

Après son départ, c'est Alex que je trouvais maintenant bizarre. Il était distant, nerveux, il a complètement changé. Les disputes, les absences... je soupçonnais une liaison mais je ne savais pas avec qui. N'en pouvant plus de supporter tout ça, je lui ai mis la pression pour qu'il me relève le nom de la fameuse « maîtresse ».

Il m'a dit qu'il s'agissait de KENDRA. Le ciel me tombait sur la tête. J'étais abattue. Après une forte dispute, il est allé la retrouver. Ça fait maintenant un mois et je ne veux plus entendre parler d'eux. C'était ma sœur cette fille, mais elle a osé ! Ils m'ont poignardé dans le dos... je les aimais tant, pourquoi ils m'ont fait ça ?!

