

Ivoirpeople

Magazine

● **Conseils**

La cryptomonnaie un avantage pour les business?

**Jean-Noël
GOMONT**

**Propriétaire et Manager général
d'Adoumin Beach Resort**



EDITO

“Adonnez-vous au travail, et même quand c’est dur ne baissez pas les bras”.

C’est ce qu’on souhaite que vous reteniez à travers ce N°. Le travail bien fait paie et fini toujours par payer ! C’est ce que notre entrepreneur du mois nous à prouver à travers son interview, disponible dans la rubrique Startupper. C’est aussi ce que toute l’équipe d’IPM souhaite que vous reteniez à travers ce numéro.

L’année 2023 ne fait que commencer, vous avez encore 9 mois pour tout déchirer !

Excellente lecture à tous !

Urielle AGOSSOU, Rédactrice en chef

Manager Général

Anderson DJAME

Responsable édition & rédactrice en chef

Urielle AGOSSOU

Rédacteurs

Anais N’DJA

Audrey Sita VEHI

Emmanuel GBAME

Hassan DOSSO

Aya KINDE

Paola ASSE

Consultant

Angel GENSEN



P.16



P.14



P.8

Conseil

P.4 | La cryptomonnaie, un avantage très important dans le business 2.0

Société

P.6 | Le suicide : sensibilisation

Startupper

P.8 | Jean-Noël GOMONT, fondateur et gérant d'Adoumin Beach Resort

Astuce

P.11 | 4 astuces pour réussir sa période d'essai ?

Sport

P.13 | Cross Musculation ?

Cuisine

P.14 | Gnomi

Bien-être

P.16 | L'ananas

Santé

P.17 | Tout savoir sur la contraception (2)

Psycho

P.19 | Face à l'épreuve

Beauté

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

Chronique

P.21 | Mon prof. d'allemand (2)



La cryptomonnaie, un avantage très important dans le business 2.0

Aujourd'hui parlons crypto-monnaie.
La crypto-monnaie a un gros avantage pour le business international.

Qu'est-ce que la crypto-monnaie ?

Une cryptomonnaie, dite aussi cryptoactif, est une monnaie numérique (virtuelle), ne nécessitant aucune banque centrale, utilisable au moyen d'un réseau informatique décentralisé et universel. Pour faire plus simple, les crypto-monnaies sont des monnaies virtuelles qui permettent de faire des transactions financières comme les monnaies dites classiques (l'euro, le dollar, le franc CFA...). En effet, il nous est possible de faire des achats en ligne, de faire des paiements par carte, de faire des retraits au guichet automatique (GAB), ... avec des cryptomonnaies.

Dans cet article nous n'aborderons que certains points clés des crypto-monnaies car ce sujet est très vaste et demande plusieurs mois/années de formation pour le maîtriser (blockchain, cryptographie, ...). Nous ne parlerons ici que des avantages et des bienfaits liés à l'exploitation des cryptomonnaies dans les business actuels.

1- Facilite les transactions financières avec l'international

Aujourd'hui avec l'avènement d'internet, les business sont ouverts au monde, nous sommes donc emmenés à faire des transactions avec des pays étrangers. Avec les monnaies classiques, nous avons beaucoup de contraintes comme le besoin de faire des changes, les longs délais de traitement ou encore un grand nombre de documents administratifs à fournir.

Avec les crypto-monnaies ce problème ne se pose plus ! Plus besoin de faire des changes à tout moment, les cryptos sont des monnaies virtuelles et universelles. Vous avez juste besoin d'avoir un portefeuille de cryptos (un wallet), l'équivalent des comptes bancaires classiques. Aussi vous êtes votre propre gestionnaire, pas besoin de payer une tierce personne pour la gestion de vos fonds ou de payer des frais d'agio : vous gérez vous-même vos comptes et vos transactions, vous êtes autonome.

Toutes ces commodités vous permettent d'envoyer de l'argent facilement dans le monde en connaissant juste les adresses des devises des portefeuilles de vos correspondants.

Ceci est un grand avantage dans les échanges financiers internationaux. Aujourd'hui plusieurs plateformes existent pour se recharger en crypto-monnaies et de faire les 'change' en devise locale, nous pouvons citer ici les plateformes comme Izichange ou Binance.

2- Quelles Cryptomonnaies utiliser pour vos opérations ?

Il existe de nombreuses crypto-monnaies et beaucoup d'entre elles sont dites volatiles parce qu'elles varient en fonction du marché boursier et de leurs structurations. Dans cet article nous vous recommandons les monnaies stables (les stable-coins) pour vos transactions. Ce sont des monnaies qui ne varient pas, elles sont fixes et généralement adossées sur le dollar. Comme stable coin nous vous recommandons l'USDT et le BUSD. Les autres cryptos peuvent vous être utiles pour trader, pour faire des revenus passifs mais sont très risquées pour des opérations longues durées.

3- Comment épargner et utiliser ses cryptos ?

En plus des avantages de transactions financières, l'épargne des crypto monnaies peut vous rapporter plus d'intérêts que les banques classiques. Le stockage des crypto-monnaies appelé le stacking, vous permettent de faire du profit. Les plateformes de stacking proposent des taux d'intérêts annuels très intéressants allant souvent jusqu'à 50% à l'année (selon la crypto et la plateforme), là où les banques classiques nous proposent moins de 5% à l'année. Les célèbres plateformes comme Binance et Celsius vous permettent de faire du stacking.

Cela étant dit, les cryptomonnaies ont également des inconvénients, elles restent une thématique à prendre avec des pincettes et sur laquelle il faut bien se former. Cet article met juste en lumière les opportunités qu'offrent les cryptomonnaies dans leur exploitation. Alors à chacun son portefeuille et ses stables coins !

A bientôt pour d'autres conseils chers entrepreneurs !



**Formez-vous au digital
avec les ateliers de formations
organisés par IPS**

Contact
+225 070 811 10 235
Appel | WhatsApp

**Atelier
digital** × **IPS**●

Le suicide : sensibilisation

Selon une étude publiée par de l'Unité de Médecine Légale du service d'Anatomopathologie du CHU de Treichville, la Côte d'Ivoire enregistre le 3e taux de Suicide le plus élevé d'Afrique à hauteur de 8,9 %.

Sur les réseaux sociaux ivoiriens, nous constatons, depuis quelques temps maintenant et avec beaucoup de peine, des publications faisant mention de suicide. Nous pensons notamment à cet étudiant qui s'est donné la mort par pendaison à l'université de Cocody (Abidjan, Côte d'Ivoire) ou encore à ce lycéen dans la ville de Akoupé retrouvé par ses parents au matin du 25 décembre 2022. C'est un coup dur pour les parents d'assister impuissant à ce genre de scène, et une occasion pour tirer la sonnette d'alarme auprès de tous.

Soyons plus à l'écoute de notre entourage !

Chaque personne gère les coups de la vie à sa manière et il est important de d'en tenir compte dans nos relations avec nos proches. Face à une avalanche de critiques, de moqueries à la limite du harcèlement, le pire pourrait surgir. Il est capital pour nous, pour notre société et son avenir de ne pas en arriver là et pour cela, nous devons montrer l'exemple.

Sur les réseaux sociaux, la parole est donnée à tous et cette parole n'est pas toujours édifiante, bien au contraire. Pour un oui ou pour un non, on peut lire des commentaires tels que :

« Tu es trop grosse, tu es maigre »

« À 30 ans, tu n'es pas marié, tu vas finir vieille fille »

« Tu as raté ta vie parce que tu as 4 enfants de père différent à 25 ans, tu vas échouer »

La liste est non-exhaustive mais représente tant de des phrases, tant de paroles blessantes et dévalorisantes qui n'ont aucun objectif si ce n'est blesser plus d'un.

Une des solutions qui s'offre à nous est de consulter un psychologue ou un psychiatre. Malheureusement, il s'agit d'une option encore taboue dans la culture africaine : un homme doit rester fort et ne pas montrer de larmes tandis qu'une femme se doit de garder la tête haute et supporter l'insupportable pour ses enfants. L'éducation transmise nous pousse à emmagasiner et interioriser toutes nos émotions au risque d'exploser à tout moment.

A défaut, il ne faut pas hésiter à se rapprocher de ses proches, ses amis si le besoin de parler et de libérer votre cœur se manifeste. La méditation est également une option notamment pour contrôler et apprendre à maîtriser ses énergies (tant positives et négatives).

Quoi qu'il en soit, le suicide n'est pas une solution.





**Jean-Noel
Gomont**

« Aujourd'hui, il y a plus de 5000 restaurants à Abidjan et chaque jour qui passe, un autre voit le jour ! ». C'est dans un environnement aussi concurrentiel qu'évolue le lieu qui vous est présenté dans ce numéro.

Certains l'ont peut-être connu avant sa fermeture en 2017, d'autres ne le connaissent que depuis le 20 janvier 2023 sous son nouveau visage : Bienvenue au Adoumin Beach Resort.

Pour les profanes, Adoumin Beach Resort est un complexe de gastronomie et de loisir qui couvre plusieurs espaces et salles à destination de différentes activités tels que :

- La restauration
- Le lounge club « Inbox VIP »
- Une salle de séminaire
- Une salle de sport
- Un pilotis
- Événementiel

Pour assurer la gestion de tout ce complexe, un seul homme et pas des moindres. Un pain tout droit sorti du four, encore dans les rayons à la recherche, dit-il, de « la perle rare ».

Sortir, jouer et passer du temps en bonne compagnie lui importe beaucoup. Entrepreneur, ambitieux et en plus il sait et aime cuisiner ! Messieurs et (surtout) mesdemoiselles, IPM à l'honneur de vous présenter Monsieur Jean Noel Jose Diagou Gomont.

C'est en 2016-2017, encore étudiant au Maroc qu'il souhaitait déjà se lancer dans l'entrepreneuriat. Il commence par sa passion : l'élevage et la vente d'animaux domestiques ; une activité porteuse mais limitée par un certain nombre de restrictions vis-à-vis des races en l'occurrence. Cela n'a pas suffi à décourager notre pain, bien au contraire puisqu'il a fini par reprendre le complexe gastronomique de sa mère qui était à l'abandon depuis 5 ans pour ainsi faire du, autrefois, « Complexe Adoumin » le fameux « Adoumin Beach Resort ».

Qui dit reprise d'activité dit souvent gros investissement et avec un business plan à hauteur de 800.000.000 Fcfa en partant de zéro, il peut être difficile de trouver les fonds mais pas impossible. C'est ainsi qu'au cours de l'année 2019, avec la complicité de sa grande sœur Mireille Gomont, que Jean Noel lança deux événements phares : Live Zougrou et Saturday Fever (2 éditions pour le premier et 3 pour le second). La grande quantité de boissons encore disponible et le mobilier prévu pour ces soirées encore en bon état ont poussé Mr Gomont à faire renaître le volet restauration du complexe. Une vente de mets spéciaux, concoctés par sa mère et ses sœurs, a donc démarré et participé à la bonne réputation de l'établissement. Aujourd'hui, l'accent est davantage mis sur le lounge club avec l'organisation de soirées à thèmes afin de permettre à la clientèle de se divertir, danser et passer un moment festif. Aussi, l'espace reste disponible pour des événements plus privés tels que des mariages, des dîners-gala... .

Malgré un départ laborieux, Jean Noel nous démontre qu'il est fondamental de croire et de donner de la valeur à ce qu'on fait. Pour son espace, il n'hésite pas à fixer des règles et à être le 1er à les appliquer.

•**Au niveau financier**, des points réguliers sont effectués concernant les recettes.

•**Au niveau management**, un suivi du service, des conditions de travail, des stocks... sont considérés

•**Au niveau service**, il n'hésite pas à s'assurer de la satisfaction et du traitement que ses clients reçoivent et ce de manière régulière. Tout ça pour vous dire qu'il mise sur la qualité de ses services, la qualité des produits nécessaires pour la réalisation de ses plats de sorte à traiter ses clients tels des rois. C'est ce qui lui vaut cette attractivité actuelle puisqu'un client bien traité revient toujours et en meilleure compagnie.



A la jeunesse ivoirienne je dirai, la facilité n'est pas un chemin sûr, adonner vous au travail et même quand c'est dur ne baissez pas les bras, entreprenez, aimez ce que vous faites, croyez-en en ce que vous faites, croyez en vous, en vos capacités car Dieu nous a tous créé avec une grande intelligence et sans labeur il n'y a pas de fruit.





4 astuces pour réussir sa période d'essai

Avoir un travail c'est bien, le garder c'est mieux. Pour ce faire, le ou la salarié(e) doit valider une période d'essai. « Cette dernière permet de s'assurer que le salarié embauché convient au poste sur lequel il a été recruté ». Elle permet également au salarié de voir si les fonctions occupées lui conviennent. Si la période d'essai n'est pas obligatoire, sa durée varie en fonction du type de contrat de travail : contrat à durée indéterminée (CDI) ou à durée déterminée (CDD), contrat de travail temporaire (intérim)... Sa durée change également en fonction de la catégorie professionnelle du salarié. Elle peut être renouvelée ou rompue de manière anticipée, sous conditions. Comment donc réussir cette période charnière ? Voici quelques conseils pratiques.

1. Se faire apprécier

Se faire apprécier de ses nouveaux collègues et de sa hiérarchie peut être un bon point de départ. Si l'intérêt vis-à-vis des supérieurs est évident puisque ce sont eux qui décideront de la poursuite ou non de l'emploi, ne pas négliger ses collègues l'est tout autant.

2. Prendre raisonnablement des initiatives

Savoir prendre des initiatives est une qualité appréciée par les managers.

Essayez de comprendre ce que vous devez faire, avant qu'on ne vous le demande pour réussir votre période d'essai. Vos supérieurs salueront votre esprit d'initiative. Attention cependant « à ne pas trop anticiper ». Cependant faire preuve de modestie et de sagesse.

3. Poser des questions

Beaucoup de salariés n'osent pas poser des questions par peur de mal faire ou de se faire remarquer dans le mauvais sens. Or selon les études RH, questionner vos collègues et votre manager montre votre curiosité et votre envie de réussir. Ce n'est pas un signe de faiblesse, au contraire.

4. Rester organisé et professionnel

Évoluer au sein d'une entreprise nécessite une rigueur de tous les instants, et avec des journées bien organisées, vous pourrez éviter ainsi des journées à rallonge.

Car les premiers jours, il est normal que vos journées se terminent plus tard que celles de vos collègues : vous devez prendre le rythme. Cependant veillez à ne pas faire trop d'heures supplémentaires : votre hiérarchie pourrait croire à un manque d'organisation.



Cross Musculation

Je suis Emmanuel Kevin GBAMÉ Coach Sportif et athlète ivoirien en Bodybuilding et Power lifting.

Officiellement reconnu par la fédération Internationale IFBB vu que j'ai ramené une Pro Card de ma dernière Participation à la Bodybuilding Diamond Lebanon Cup en 2021, je souhaite, aujourd'hui, vous parler du Bodybuilding.

Lors de la préparation de cette compétition, j'avais pour obligation d'effectuer un minimum de 3h30 d'entraînement par jour parties. Ces entraînements se déroulaient en 3 parties :

1-Musculation : ensemble d'exercices qui favorisent le développement musculaire en vue de rendre le corps plus efficace et plus endurant.

2-Cardio : ensemble d'exercices qui régularisent le fonctionnement du cœur et oxygène l'ensemble de l'organisme.

3-Abdos : ensemble d'exercices qui rends le corps plus apte, plus solide et plus athlétique.

Ça peut vous sembler chaud et soyez certains, ça l'est ! Il est difficile, la preuve est que, en tant que pro, je n'arrivais pas à finir le programme.

Mais il y a un dicton qui dit que c'est en forgeant qu'on devient forgeron ; c'est ainsi que petit à petit on s'y habitue au point de prendre goût et de rajouter des exercices supplémentaires.

Au bout de quelques semaines, on pouvait déjà remarquer une transformation au niveau du corps et donc le développement de nouvelles aptitudes. En ce qui me concerne, j'ai gagné en souffle et en efficacité. Je me suis dit tiens! Pourquoi ne pas faire profiter les personnes que je suis et leurs proposer ce style d'entraînement !

C'est alors qu'est né le CROSS MUSCULATION.

Nous connaissons tous aujourd'hui la plupart des aptitudes que recherchent les personnes quand elles se dirigent vers le sport alors pourquoi ne pas ajuster les choses puis leur servir l'efficacité en un temps record. Le mix Musculation Cardio et Abdos en 1h ou 1h30 maximum est un programme mis en place, non seulement vous satisfaire, vous faire gagner du temps et vous permettre d'être au meilleur de leur forme le plus rapidement possible. J'ai envie de dire pour finir, c'est le bon timing !





Gnomi

Ingrédient

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

Préparation

- Diviser la farine de riz en 2 parts égales.
- Utiliser une part pour en faire de la bouillie pas trop compacte avec la moitié de la farine de riz puis laisser refroidir. Pendant ce temps, écraser la banane et réserver.
- Dans un saladier, mettre la bouillie de riz froide. Y ajouter le reste de la farine de riz ainsi que la farine de blé.

Mélanger puis ajouter la banane. Bien mélanger afin que tout soit homogène.

- Rajouter ensuite, le sucre vanillé, la levure et la muscade avant de bien mélanger et réserver pendant 1h.
- Juste avant de frire, ajouter le sucre à la pâte obtenue.
- Faire frire les beignets avec très peu d'huile dans une poêle ou dans des moules adaptés.

C'est prêt !

A déguster avec de la bouillie de mil !

Surtout, n'oubliez pas de partager votre délicieux repas de rupture du jeûne en famille ou avec vos amis en vous souhaitant un bon mois de carême les Marmitons !

N'oubliez pas votre commentaire sur nos réseaux sociaux. Votre grain de sel passera dans le prochain numéro avec une petite dédicace !



Ananas

Aigre ou sucré, juteux et agréable à la dégustation, ce fruit exotique à l'esthétique atypique, en plus d'être bon est très vertueux. Pour votre bien-être, nous vous partageons certains de ses bienfaits.

1-Bon pour les os

Sa richesse en magnésium le prouve. En effet, la présence de ce minéral facilite l'absorption du calcium dans l'organisme afin de produire ce qu'on appelle, en sciences, le manganèse. Ce dernier est essentiel à la bonne santé des os puisqu'il agit directement sur la réduction de la perte de densité osseuse tout en soulageant l'arthrite.

2- Un anti-inflammatoire

Grâce à la bromélaïne qu'il contient, l'ananas est un anti-inflammatoire. Cette enzyme, présente de manière concentrée dans la tige de l'ananas et dans l'ensemble du fruit intervient à plusieurs niveaux, notamment sur la flexibilité des articulations.

L'ananas guérit également les gonflements et peut éliminer les tissus morts et endommagés que laissent les brûlures.

3-Favorise la digestion

L'ananas agit comme un décomposant des nutriments lors de la phase de digestion.

Les conséquences sont efficaces : une facilitation de la digestion une suppression des ballonnements, des troubles digestifs et brûlures d'estomac.

Aussi, ses fibres douces et sa richesse en eau et en potassium font de l'ananas un fruit dépuratif et détoxifiant : un dessert parfait à la suite d'un plat riche et lourd.

4- Empêche la formation de caillots sanguins

L'ananas fluidifie le sang et limite la coagulation des plaquettes. En d'autres termes, il permet de réduire considérablement les risques de caillots, de phlébite, de thrombose et d'AVC chez les personnes ayant une forte coagulation sanguine.

5-Prévient des rhumes et les infections

Riche en vitamine C, l'ananas redonne un coup de fouet à l'organisme ! Il prévient de la fatigue, du rhume et des petites infections.

Pour toutes ces raisons, ne négligez pas ce fruit dans votre consommation !



Tout savoir sur la contraception (2)*

*Retrouver la partie (1) dans IPM46

Il existe différentes méthodes de contraception qui permettent de se protéger des risques d'une éventuelle grossesse indésirable. Mais il faut savoir que toutes les formes de contraception ne conviennent pas à toutes les femmes.

Je vous présente la suite des méthodes contraceptives qui existent aujourd'hui.

Préservatif masculin

Le préservatif est l'un des seuls moyens de contraception qui protège non seulement de la grossesse mais également de la transmission de la plupart des infections sexuellement transmissibles (IST) comme le SIDA. Il est composé de latex ou de polyuréthane (pour les allergiques au latex).

Il est à usage unique : un nouveau préservatif doit être utilisé à chaque rapport sexuel.

Le préservatif masculin, correctement utilisé, protège à 98% d'une grossesse. Les échecs courants (rupture du préservatif, mauvaise utilisation, oubli...) rabaisse la fiabilité de cette protection à 85%.

Préservatif féminin

Le préservatif féminin, comme le préservatif masculin, protège des risques de grossesse ainsi que des infections sexuellement transmissibles (IST) telles que le SIDA. Chaque extrémité du préservatif est constituée d'un anneau souple. Celui qui est recouvert de la membrane se place au fond du vagin. On peut le placer quelques heures avant le rapport sexuel. Il est à usage unique.

Utilisés correctement, les préservatifs féminins protègent à 95% d'une grossesse.

Progestatifs injectables

Un progestatif injectable, c'est-à-dire une hormone, est administrée par injection intramusculaire tous les 3 mois par un médecin, une infirmière ou une sage-femme. Cela permet d'assurer une contraception continue durant 12 semaines. Cette méthode est très efficace mais elle peut provoquer des effets indésirables importants (prise de poids, retard des règles..)

contre lesquelles on ne peut rien faire, seulement attendre que les effets cessent. Tout comme la pilule ou le patch, l'efficacité des progestatifs injectables en utilisation parfaite dépasse 99,7%.

Spermicides

L'utilisation de spermicides est une méthode contraceptive de dépannage, elle n'est pas très efficace. Les spermicides se présentent sous forme de gel ou d'ovules. Ils se placent au fond du vagin avant chaque rapport et inactivent ou détruisent les spermatozoïdes. Il est conseillé de les utiliser en association avec un autre moyen de contraception comme le diaphragme ou la cape cervicale. Le taux d'échecs varie entre 18 et 29%.

Méthodes de stérilisation à visée contraceptive

Les méthodes de stérilisation à visée contraceptive peuvent être envisagées chez des personnes majeures de sexe masculin ou féminin. Elles provoquent une stérilité considérée comme définitive. C'est une décision personnelle qui doit être mûrement réfléchie. L'intervention de stérilisation est réalisée dans un établissement de santé. L'efficacité de la stérilisation à visée contraceptive n'est pas garantie à 100 %.

Les méthodes dites « naturelles »

Le retrait, l'abstinence périodique, la courbe des températures... sont des méthodes naturelles de contraception. Elles demandent une très bonne connaissance de son corps et des cycles très réguliers. Contraignantes, les méthodes de contraception naturelles manquent de fiabilité et ne protègent pas suffisamment contre les risques de grossesse.

La contraception d'urgence

En cas d'oubli de pilule ou lorsque le préservatif se déchire durant le rapport sexuel, la contraception d'urgence (ou pilule du lendemain) permet d'éviter la survenue d'une grossesse non désirée.



CREATION DE SITE E-COMMERCE

Nous réalisons des sites design, ergonomiques, sécurisés et évolutifs



Face à l'épreuve

En classe, lors d'une épreuve de mathématique nous avons souvent un exercice qu'on appelait "problème" et qu'il fallait résoudre grâce aux indices présents dans l'énoncé et aussi grâce aux cours qui nous ont été enseignés. Ces exercices appelés "problèmes" n'ont pas disparus à l'âge adulte, bien au contraire. Ils sont toujours présents mais sous d'autres formes selon plusieurs paramètres comme notre lieu de vie, notre entourage, nos projets etc... Tout comme en classe, chacun de ses problèmes à un énoncé qui n'est d'autre que la situation que vous traversez aussi dérangeante puisse-t-elle être pour vous. Et les cours sont toutes les leçons que vous avez tiré de vos problèmes antérieurs.

Les sages de ce monde ont tendance à dire que chaque problème à sa solution, et il faut le leur accorder. Le propre de l'humain est d'évoluer et cette évolution nécessite de passer des palliers. Pour ce faire, nous sommes constamment éprouver mais jamais au-dessus de nos capacités.

Quelle est donc la bonne attitude ?

1. Assurance : il ne sert à rien de stresser ni de paniquer au risque de s'emmêler les pinceaux. En classe, c'était soit vous saviez soit vous ne saviez pas. Le point positif c'est que dans la vraie vie, vous savez forcément. On ne part donc pas défétiste.

2. Analyse : il faut rapidement identifier les causes et estimer les solutions potentielles ainsi que leurs impact dans le temps.

Le but est de trouver la solution ultime afin que le problème que vous rencontrez n'en soit plus un à long terme. C'est ici que se trouve le plus gros du travail à faire.

3. Exécution : vous savez maintenant quelle solution choisir et les impacts qu'elle aura. En effet, le problème sera surmonté mais pas sans conséquences. Votre vie sera impacté d'une manière ou d'une autre et c'est un point à ne pas négliger dans le choix de votre solution. L'idéal est d'opter pour la solution qui vous fera grandir et d'en tirer les enseignements associés.

Un paramètre à ne pas négliger est le TEMPS. En classe, au bout de 30 minutes ou 1 heure, c'est la fin de l'épreuve et une note vous est attribué en fonction du travail que vous avez fourni.

Dans la vie courante, il n'y a pas toujours de temps limite pour surmonter une épreuve mais il est important que vous agissez comme toutes en avaient. Les épreuves sans limite de temps tel que la perte d'un être ou d'un poste, sont les plus dangereuses parce que le temps dont il s'agit ici ne dépend pas d'un facteur externe; ce temps, c'est le votre et lui, il continue de passer. On y reviendra dans le prochain numéro. En attendant, changez la vision que vous avez des problèmes si ce n'est pas déjà fait et adopter une stratégie optimale et efficace.



L'ombré lips, sublimation des lèvres.

L'ombré Lips, c'est le nouveau beauty statement du moment parce qu'après le smoky eye, le nude et le contouring, on n'a plus qu'une obsession, c'est la bouche. Pas besoin d'être experte en maquillage pour réussir un Ombré Lips.

Gourmande, joyeuse, sensuelle, il y en a pour tous les goûts. On vous explique comment.

L'ombré lips, c'est quoi ?

C'est un peu le contouring des lèvres. Comme dans l'ombré hair, on mixe deux couleurs ensemble. On joue avec deux nuances de rouge à lèvres, une claire, l'autre plus foncée, pour mettre la bouche en lumière et lui apporter du volume. On ressort aussi ses crayons contour à lèvres, comme dans les années nonante.

Comment fait-on ?

1. On commence par tracer le contour des lèvres au crayon en respectant la forme naturelle de la bouche. On démarre à la commissure des lèvres et on remonte jusqu'à l'arc de cupidon, à droite puis à gauche. Même chose pour la lèvre inférieure. On fait un peu déborder le trait vers l'intérieur et on estompe légèrement au pinceau à lèvres pour un résultat plus subtil.

2. On applique ensuite le rouge à lèvres au cœur des lèvres. On choisit une nuance un peu plus claire, plus pop, pour apporter un effet repulpant. On peut aussi jouer le contraste de textures : mate sur les contours, brillante au centre tout en gardant en tête que l'effet glossy accentue l'effet volume.

Comment choisir les bonnes couleurs pour son ombré lips ?

Du moment qu'elles s'accordent entre elles, toutes les couleurs sont permises !

Celles qui recherchent un rendu excentrique peuvent très bien se tourner vers le violet, le bleu ou encore le noir qui s'accorde très bien avec le rouge vif par exemple. Pour un résultat plus naturel, le rose ou encore le marron associé à un rouge à lèvres nude serait l'idéal.

C'est pour tout le monde ?

Oui, l'Ombré Lips fonctionne aussi sur les bouches pulpeuses. Dans ce cas on maquillera les lèvres à l'inverse : la couleur la plus foncée au centre et la plus claire sur les extrémités. On mise également sur des textures mates, pile poil dans les tendances de la saison.



Mon prof d'Allemand (2)*

*Retrouvez la partie (1) dans IPM46

Les jours passèrent et le fantasme se transformait en un sentiment de plus en plus grandissant. Petit à petit je commençais à m'intéresser de plus près à la langue de Hitler.

Je commençais à faire beaucoup plus d'efforts en Allemand ce qui rendait Herr Koffi admiratif de ma personne; j'étais prise en exemple dans la classe ce qui me rendait davantage fière. Ne dit-on pas que tous chemins mènent à Rome ? Me voilà sur le chemin de Rome donc !

Sur ce chemin se trouvait Aminath ; mon amie est aussi intéressée par le prof. On dira « deux élèves, pour un prof » ça a l'air drôle mais il fallait essayer de la convaincre d'arrêter de fantasmer sur Herr Koffi. Ne vous méprenez pas, on gardait en tête ce pour quoi nous étions à l'école. C'est important de le signifier.

Lundi matin, 07h30, nous voici encore une fois dans notre salle de classe. En attendant que le prof n'arrive, on papote entre nous jusqu'à ce que l'éducateur de niveau vienne passer des informations.

M. Cissé : « Bonjour à vous ! J'espère que vous allez bien. Je ne vais pas être long ,juste vous informer que le semestre prochain vous aurez un devoir de niveau sous forme d'examen blanc et cela participera à hauteur de 60% dans la moyenne.

La date vous sera communiquée dans un bref délai. D'ici là ouvrez vos cahiers et fermez vos bouches. Bonne journée !»

Fatim : non mais attends on tombe sur les gens comme ça dans école là maintenant quoi ?!

Aminath : il ne faut quand même pas exagérer Fatim ! On commence à peine l'année donc c'est le moment de bosser vraiment. Tu ne vois pas ta copine Jess ? elle va nous blesser cette année surtout en Allemand, elle a pris une longueur d'avance sur nous. On doit se réveiller.

Jess : vous connaissez papa ooh malgré ses nombreux voyages, il a toujours pris le temps de s'imprégner de mes résultats, j'ai donc intérêt. Euh les filles, vous savez quoi ? Je parle avec le prof par téléphone mais ça reste encore une conversation très formelle.

Aminath : comment as-tu eu son contact ? Attend donc tu étais sérieuse, moi je plaisantais. C'est vrai que le gars est beau et tout mais c'est notre prof Jess.

Jess : n'est-il pas un homme comme tout autre ? J'ai juste voulu vous informer. On se prépare pour le cours de français les filles !

