

A portrait of Marie-Noëlle FOSSOU, a young Black woman with dark curly hair, smiling broadly with her eyes closed. She is wearing a vibrant green off-the-shoulder top. Her right hand is raised to her forehead, and her left hand is resting on a light blue surface in the foreground. The background is a plain, light-colored wall.

Marie- Noëlle FOSSOU

Conceptrice du jeu éducatif

«Ce que presque personne ne sait sur la CI»



EDITO

Nous sommes de retour ! IPM revient après plusieurs mois de silence, nous vous présentons le numéro 49.

L'entrepreneuriat, c'est aussi ça : des hauts et des bas. Mais chaque pause est une opportunité de revenir plus fort !

Dans ce numéro, nous mettons à l'honneur une jeune entrepreneure qui évolue dans un domaine atypique : la culture, à travers un jeu ludique. Découvrez son parcours inspirant dans la rubrique Startupper.

Des interviews, oui, mais pas seulement !

Comme toujours, vous retrouverez des articles à la fois instructifs et motivants dans diverses rubriques, pour vous inspirer et vous accompagner.

Nous vous souhaitons un excellent mois de mars et une très bonne lecture !

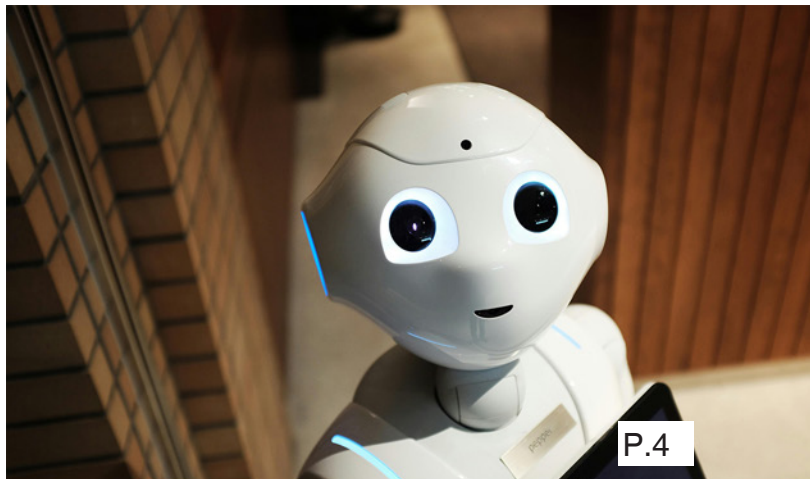
Urielle AGOSSOU, Rédactrice en chef

Manager Général
Anderson DJAME

Responsable édition & rédactrice en chef
Urielle AGOSSOU

Rédacteurs
Urielle AGOSSOU
Anaïs N'DJA
Maryse Tanoh

Consultant
Angel GENSEN



Conseil

P.4 | L'IA au service du business : une révolution à portée de main

Société

P.6 | Les business de placement d'argent : opportunité ou arnaque ?

Startupper

P.8 | Fossou Mah Marie-Noëlle, conceptrice du jeu éducatif «Ce que personne ne sait sur la Côte d'Ivoire»

Cuisine

P.12 | Gnomi

Sport

P.14 | 5 Activités physiques à faire à la maison pour un bien-être général

Bien-être

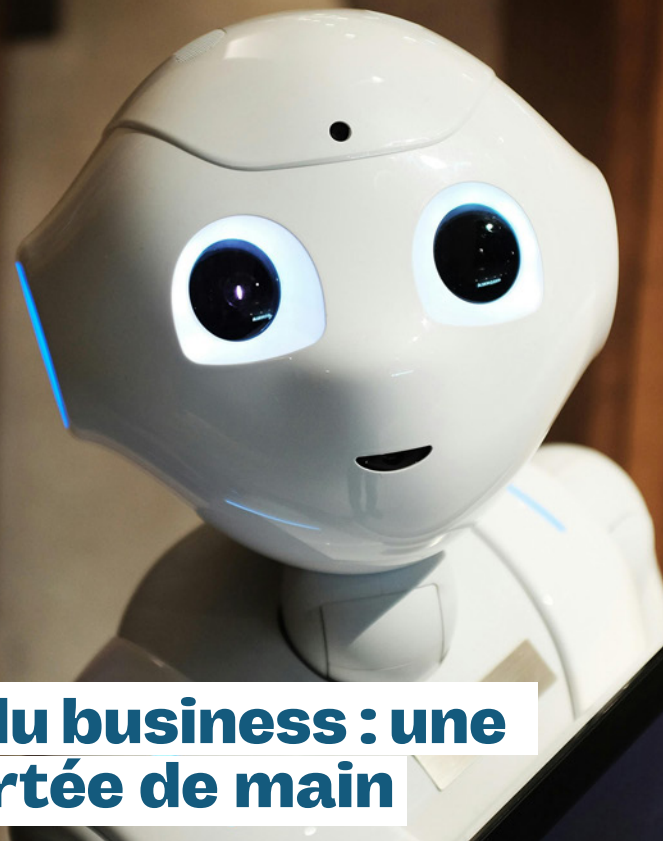
P.15 | La gratitude

Santé

P.17 | La maladie psychosomatique

Chronique

P.16 | Il a préféré ma meilleure amie



L'IA au service du business : une révolution à portée de main

L'intelligence artificielle (IA) transforme radicalement le monde des affaires. Que vous soyez entrepreneur, commerçant ou dirigeant d'une PME, l'IA offre des opportunités exceptionnelles pour optimiser votre activité et accroître vos revenus. Mais concrètement, comment peut-elle vous aider ?

1. Automatiser et gagner du temps

L'IA permet d'automatiser de nombreuses tâches répétitives telles que :

- La gestion des stocks
- Les réponses aux clients via des chatbots
- L'analyse des ventes

En déléguant ces tâches à l'IA, les entrepreneurs peuvent se concentrer sur des activités stratégiques et gagner un temps précieux.

2. Faciliter le développement d'outils digitaux

L'IA simplifie la création de sites web, d'applications, de logos et de visuels, optimisant ainsi la présence en ligne à moindre coût. Plus besoin d'investir des sommes astronomiques pour solliciter des professionnels du développement, du SEO ou du marketing digital.

3. Améliorer le service client

Les chatbots intelligents permettent de répondre aux questions des clients 24h/24 et 7j/7. Ils offrent un service rapide et efficace sans intervention humaine permanente, améliorant ainsi la satisfaction client.

4. Optimiser la gestion financière et renforcer la sécurité

Les applications basées sur l'IA aident à :

- Suivre les entrées et sorties d'argent
- Identifier les tendances financières

- Proposer des stratégies d'optimisation pour réduire les coûts

En matière de cybersécurité, l'IA permet de détecter rapidement les tentatives de fraude et de piratage, assurant ainsi la protection des données sensibles.

5. Une technologie accessible à tous

Contrairement à une idée reçue, l'IA n'est pas réservée aux grandes entreprises. Aujourd'hui, de nombreuses solutions abordables sont accessibles aux PME et les commerçants. En Côte d'Ivoire, des startups locales développent des outils adaptés, et des plateformes comme WhatsApp Business ou Facebook proposent déjà des fonctionnalités automatisées.

6. Se former pour mieux en profiter

Pour exploiter pleinement le potentiel de l'IA, il est essentiel de se former. De nombreuses formations gratuites et payantes sont accessibles en ligne, permettant aux entrepreneurs d'intégrer efficacement ces technologies dans leur activité.

Conclusion

L'IA n'est pas un luxe, mais une opportunité stratégique pour les entrepreneurs ivoiriens. Elle améliore l'efficacité, la compréhension des clients et l'optimisation de la gestion d'entreprise. En l'adoptant dès aujourd'hui, vous prenez une longueur d'avance sur vos concurrents et ouvrez la voie à une croissance durable.

Êtes-vous prêt à intégrer l'IA dans votre business ?

CREATION DE WEBSITE ET WEBAPP





Les business de placement d'argent : opportunité ou arnaque ?

« Si tu investis 50 000 F CFA, dans 3 mois tu auras 150 000 F CFA... », « C'est un business sûr et rentable, mon oncle, cadre de banque, est même dedans... ». Ces phrases, vous les avez certainement déjà entendues ! Aujourd'hui, les business de placement d'argent sont devenus une tendance dans notre société. Mais qu'en est-il vraiment ?

Un contexte favorable

Le climat économique, social et professionnel actuel favorise l'essor de ces activités. La démocratisation d'Internet, l'accessibilité aux réseaux sociaux et l'exposition au luxe des stars et pseudo-stars attisent la recherche de gains faciles.

Ainsi, nous assistons à la prolifération d'activités à risque : cyber-arnaques (broutage), jeux de hasard, commerce illégal... et bien entendu, les business de placement d'argent.

Un Concept Attirant mais Risqué

L'idée est simple : confier son argent à un groupe qui prétend détenir un business sans risque, avec un rendement spectaculaire et rapide. Alléchant, n'est-ce pas ?

Cependant, plusieurs précédents montrent que ces systèmes finissent souvent mal, quel que soit le secteur : VTC, agroalimentaire, pétrole... Les concepts se renouvellent sans cesse avec des promesses marketing toujours plus attrayantes. Mais faut-il leur faire confiance ?

Un adage africain dit : « Quand quelqu'un sait où se trouve l'argent, il y va seul et n'en parle à personne ! »

Si la personne qui vous propose cet investissement n'est ni un proche, ni un professionnel aguerri, ni un établissement financier agréé, posez-vous les bonnes questions avant de prendre un risque.

Une Arnaque Bien Rodée : La Pyramide de Ponzi

Ces entreprises fonctionnent souvent sur un modèle frauduleux appelé « Pyramide de Ponzi ». Autrement dit, l'argent des nouveaux entrants sert à payer les premiers inscrits.

Tant que de nouveaux investisseurs affluent, les premiers bénéficient de leurs rendements et quelques retraits sont honorés. Mais dès que le flux de nouveaux arrivants ralentit, l'entreprise commence à vaciller et les problèmes surgissent.

Les Signes Avant-Coureurs

Lorsque les retards de paiement deviennent réguliers ou que les demandes de retrait sont compliquées, c'est le début de la fin. Si vous constatez ces signes, tentez de retirer vos fonds au plus vite ou préparez-vous à perdre votre investissement.

Investissez Responsable

Le risque de perte est considérable avec ces placements. Si vous aimez prendre des risques, appliquez la règle d'or : n'investissez que l'argent que vous êtes prêts à perdre.

Privilégiez des options plus sûres : banques, assurances, ou même les tontines, si vous avez des projets.

Investissons responsablement !



CONTACTS
(225) 07 57 54 34 70 / 07 09 72 29 44


LA VERGINE
ABIDJAN

A portrait of Fossou Mah Marie-Noëlle, a Black woman with dark curly hair, smiling broadly with her eyes closed. She is wearing a vibrant green off-the-shoulder top. Her right hand is raised to her forehead, and her left hand is resting on a light blue surface in the foreground. The background is a plain, light-colored wall.

Fossou Mah Marie-Noëlle

**Conceptrice du jeu éducatif «Ce que
presque personne ne sait sur la CI»**

Les jeunes entrepreneurs se plaignent souvent de ne pas avoir suffisamment de fonds pour pouvoir bien démarrer un business et pourtant, Marie-Noëlle est la preuve vivante qu'il en faut peu pour bien se lancer.

De son nom complet, Fossou Mah Marie-Noëlle est une entrepreneure dans l'âme.

Très jeune elle commence à vendre diverses confiseries et pâtisseries avant de mettre à profit son expérience en tant que scout et se lancer dans la fabrication et la commercialisation de savon liquide. Accompagnée de ses amies dans cette activité, les fonds perçus leur permettaient de financer des petits projets. L'histoire est trop belle pour s'arrêter là ...et rassurez-vous, elle ne s'arrête pas là. Aujourd'hui, notre chère Marie-Noëlle a peine âgée de 25 ans fait déjà honneur à notre chère Côte d'Ivoire et à ses habitants. C'est à travers un jeu de 50 cartes qu'elle vous fait voyager à travers des faits insolites et méconnus de bon nombres d'entre nous. De l'alphabet bété aux boursiers d'Etat en passant par le patrimoine de l'UNESCO, il y a de quoi apprendre pour les incultes ou se challenger pour les incollables. C'est ainsi qu'en 2022 « Ce que Personne Ne Sait Sur La Côte d'Ivoire » voit le jour et en 2023 débute sa commercialisation dans les points de ventes de la FNAC, Labaraque et du HAP.

Au-delà de l'aspect ludique, Marie-Noëlle nous donne la possibilité de soutenir une cause louable. En effet, un pourcentage de chaque vente est alloué au financement des œuvres éducatives et culturelles. Nous pensons au mois de juillet 2024, lorsqu'en compagnie de l'agence de voyage Akpany Tour de David Dolegbe, notre entrepreneur a eu l'opportunité d'organiser une journée culturelle pour les enfants d'Irobo, un village situé près de Grand Lahou.

« C'était super ! Les enfants ont fait de la peinture, du dessin, dansé et mangé et c'était hyper gratifiant de pouvoir sensibiliser les enfants à l'art et la culture de cette façon. Toute cette activité entrepreneuriale est née de mon blog dédié uniquement à la culture ivoirienne, Candy Côte d'Ivoire, que j'ai créé en 2016 » nous confiait-elle. Une activité lucrative au service du peuple n'est pas aussi évidente ce qui nous pousse à nous interroger sur les astuces qui ont permis à ce projet d'être rentable.

Question à laquelle Marie-Noëlle répond en quatre points :

1-Le pouvoir des réseaux sociaux qui permet un partage au maximum du produit sur différentes plateformes

2-Créer le besoin chez tous en jouant sur l'effet de « mode ». En Côte d'Ivoire, la population aime suivre la tendance. Le but est qu'à terme, les consommateurs fassent la promotion du jeu en se basant non plus sur la tendance mais sur l'aspect qualitatif.

3-Prendre soin du client : cela peut passer par des mails personnalisés, des enquêtes de satisfaction.

4-Le quatrième point et le plus important selon Marie-Noëlle, reste la prière et la mise en œuvre du projet avec la présence de Dieu.

Nous vous laissons en savoir davantage sur notre entrepreneur à travers un extrait de notre interview, qui certainement sera enrichissant pour vous autant que cela l'a été pour nous.

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

Je dirais qu'il y a eu tout simplement le fait que les boîtes se vendent bien. Ça n'a l'air de rien mais c'est énorme pour moi, des gens que je ne connais pas me font confiance au point d'acheter mon produit. Il y a aussi eu trouver des revendeurs comme le HAP et Labaraque, des personnes qui là me font confiance au point de revendre mes jeux et les exposer dans leur établissement et bien sûr la Fnac. Un très bel accomplissement ! J'aime beaucoup lire et je suis toujours à la Fnac pour acheter des livres donc c'est hyper gratifiant de se dire que les gens y vont pour acheter MON JEU. Il y a aussi Irobo dont j'en ai parlé plus tôt. L'éducation est cruciale pour moi et savoir que je peux participer à l'éducation des enfants de mon pays me fait véritablement plaisir. Enfin, il y a eu toutes les opportunités professionnelles que j'ai pu avoir, j'ai eu mon stage de rêve en partie parce que mes futurs managers avaient apprécié mon côté entrepreneur pendant les entretiens. Faites des jeux, ça ouvre des portes.

Comment se passent tes journées de travail ?

Alors... moi je suis encore étudiante, en master 2 et à côté de ça, je travaille aussi dans la santé donc vous conviendrez avec moi que cela rien à voir avec la culture. Ainsi, je dirais que mes journées de travail c'est aller à l'école et au travail puis rentrer et travailler sur mon activité entrepreneuriale. Ce n'est pas toujours aisé mais on tient ! Donc mon activité est plus tôt une activité que je gère en parallèle.

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

Le principal défi que je rencontre est de gérer une entreprise à distance. Je vis en France et pourtant tous mes revendeurs et mes fournisseurs sont en Côte d'Ivoire. Il n'y a qu'une partie de la vente directe (c'est à dire moi qui vend directement au client) que j'effectue en France. Je surmonte cette difficulté en m'appuyant beaucoup sur mes parents, qui eux sont au pays. Et Dieu merci, j'ai la chance d'avoir des partenaires avec qui on a une très belle relation de confiance et c'est important. L'autre difficulté aussi c'est le temps, je manque parfois de temps pour gérer mon business puisque je suis étudiante et que je travaille également. Quand je rentre le soir après une dure journée de labeur, j'ai envie de prendre une douche, dormir et manger (souvent je ne mange même pas tellement je suis fatiguée) plutôt que de travailler sur mon business. Quant à ce point, je m'organise. J'ai par exemple un rappel sur mon téléphone et mon ordinateur chaque soir pour vérifier si j'ai eu des commandes de boîte et les traiter.

Parle-nous un peu de ton milieu ? Est-ce un secteur qui nourrit ?

Mon milieu c'est donc la culture, on va dire les industries culturelles créatives. En Côte d'Ivoire, énormément de choses se passent dans ce domaine mais c'est encore très embryonnaire comparé à d'autres pays africains comme l'Afrique du Sud, le Nigeria, le Ghana où des gens bâtissent des fortunes grâce à la culture. Néanmoins, ça va venir en Côte d'Ivoire aussi, j'ai espoir.

Je connais d'ailleurs assez de gens qui vivent de ça sous nos cieux mais je trouve qu'on gagnerait à être plus structuré. C'est d'ailleurs pour cela que j'ai créé en 2024, un podcast qui s'appelle Creatips et dans lequel j'interviewe des acteurs de ce secteur pour qu'ils nous partagent leurs tips (un peu comme vous finalement) mais chez Creatips, on ne parle que business CULTUREL.

Quel est le secret du succès de ton business ?

Hmmm, je dirais que le secret de mon business c'est la proximité avec mes clients. Comme je l'ai dit plutôt, j'ai un blog sur la culture et les premiers acheteurs et ambassadeurs de CQPPNSLCI sont les abonnés de mon blog. Cela a été possible parce que nous formons une communauté d'amoureux de la culture ivoirienne ensuite avec des revendeurs comme la Fnac, j'ai pu toucher d'autres personnes qui n'avaient jamais entendu parler de mon blog. Il y aussi un sentiment d'appartenance qui je pense se crée généralement après avoir acheté le jeu. Je pense aussi que la qualité et la pertinence des questions du jeu ne laissent pas de marbre. On est aussi content d'avoir un jeu qui nous permet d'en apprendre davantage sur notre pays et de le partager en famille.

Mère ou non ? Mariée ou célibataire ?

Célibataire sans enfant oh

Quels sont tes loisirs ?

Remador: rester à la maison, manger et dormir. Plus sérieusement, j'aime énormément la lecture, ça me permet de m'évader (ah oui, j'ai toujours la tête dans les nuages), le cinéma et les activités culturelles (aller à une expo, faire de la peinture sur céramique...). Depuis début 2024, je fais de la danse et j'aime beaucoup mais vraiment beaucoup les BRUNCHS!

Ton mot de fin ?

Un grand merci à mon amie Ines et à toute l'équipe pour m'avoir donné la possibilité de m'exprimer et de présenter mon activité à travers la vitrine que vous me donnez. J'aime beaucoup ce que vous faites et je vous souhaite de continuer que nous puissions toujours nous inspirer mutuellement.

PERSONNES

Qui est Emmanuel Dioulo ?

- **L'homme à l'origine de la ville de Yamoussoukro**
- **Le plus proche collaborateur du président Félix Houphouët-Boigny**
- **Le premier député ivoirien**

Emmanuel Dioulo est un homme d'affaires ivoirien. Dans les années 1980, il propose au président Félix Houphouët-Boigny, le transfert de la capitale d'Abidjan à Yamoussoukro, la ville natale du président. En 1983, Yamoussoukro devient la capitale politique et administrative de la Côte d'Ivoire.

LA CÔTE D'IVOIRE DANS LE MONDE

Parmi ces présidents africains, lequel a reçu le prix Félix Houphouët-Boigny de l'UNESCO pour la recherche de la paix ?

- **Mobutu Sese Seko**
- **Nelson Mandela**
- **Sékou Touré**

En 1991, Nelson Mandela reçoit le prix Félix Houphouët-Boigny de l'UNESCO pour la recherche de la paix. Il est d'ailleurs le premier récipiendaire.

NATURE & GÉOGRAPHIE

Quel film Disney a été tourné en Côte d'Ivoire ?

- **Le roi Lion**
- **Chimpanzés**
- **Les Aventures de Perri**

Il s'agit du film *Chimpanzés* tourné dans le Parc National de Tai et sorti en 2013. Le film suit Oscar un bébé chimpanzé et sa famille.

ART & CULTURE

Quelle est l'ethnie qui possède un alphabet ?

- **Les Bétés**
- **Les Koulangos**
- **Les Didas**

Ce sont les Bétés qui possèdent un alphabet. Il a été inventé par Frédéric Bruly Bouabré. C'est un ensemble de 449 dessins qu'il a lui-même enseigné. L'alphabet bété a été exposé au Musée d'Art Moderne de New York ou encore à la Biennale de Venise.

CE QUE PRESQUE PERSONNE NE SAIT SUR LA CÔTE D'IVOIRE

par Candy Côte d'Ivoire

RÈGLES DU JEU

2 modes d'action

- Jouer par catégorie en gardant les cartes rangées par rubrique.
- Mélanger les cartes entre elles avant le début de la partie pour plus de fun !

JOUEURS
2-8

2 joueurs : À tour de rôle, chaque joueur pioche une carte dans la pile de cartes, les cartes sont retournées de sorte à ce qu'on ne voit ni les questions, ni les propositions de réponses, ni les réponses. Il pose alors la question et énonce les propositions de réponses à l'autre joueur. On répète l'action jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes. Le vainqueur est celui qui a obtenu le plus de réponses justes.

3-8 joueurs : Un joueur possède toutes les cartes. Il pose donc les questions et énonce les propositions de réponses aux autres joueurs qui y répondent. Le vainqueur est celui qui a obtenu le plus de réponses justes. Pour les parties suivantes, un autre joueur prend la place du vainqueur et pose les questions.

★★★★★

Je les adore, j'apprends toujours plus sur mon pays grâce à eux. Je les ai même utilisés pour une soirée avec des amis.

Un plaisir!

Pour moi qui ne connaît pas la Côte d'Ivoire, ça me permet d'apprendre des trucs et c'est fun.

Super cool il y a de la recherche!

Ludiques, éducatifs, géniaux.

Contenu:
50 cartes de jeu + 1 carte d'instruction + 1 mot pour vous !

HISTOIRE & POLITIQUE

Quel pays africain a accepté de modifier son drapeau afin qu'il ne ressemble plus au drapeau ivoirien ?

- **Le Niger**
- **La Sierra Leone**
- **Le Nigéria**

C'est le Niger. Avant l'indépendance, les futurs présidents de la Côte d'Ivoire et du Niger, Félix Houphouët-Boigny et Hamani Diori, discutent de futurs symboles de leurs pays respectifs. Surpris, ils s'aperçoivent que les bandes de leurs drapeaux ont la même disposition. Le futur président ivoirien demande alors à son homologue de changer la disposition de son drapeau afin d'éviter toute confusion, ce que le futur président nigérien accepte. Les bandes du drapeau nigérien deviennent ainsi horizontales et un soleil est ajouté.

Gnomi



Difficulté : facile

Ingrédients

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

Préparation

Étape 1

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

Étape 2

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

Étape 3

Rajoutez le sucre vanillé, la levure et la muscade.

Bien mélanger et réserver pendant 1h.

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

C'est prêt, à déguster avec de la bouillie de mil et ou du lait :)

Bon appétit !



5 activités physiques à faire à la maison pour un bien-être général

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Cependant, il n'est pas toujours facile de trouver le temps ou la motivation pour aller à la salle de sport. Heureusement, il existe de nombreuses activités simples et efficaces à pratiquer chez soi. Voici cinq exercices qui vous aideront à rester en forme tout en favorisant votre bien-être général.

1. Le renforcement musculaire au poids du corps

Les exercices de renforcement musculaire comme les pompes, les squats ou les planches permettent de tonifier l'ensemble du corps sans équipement spécifique. En effectuant des séries adaptées à votre niveau, vous améliorerez votre force et votre endurance.

2. Le cardio à Intensité modérée

Le cardio est essentiel pour la santé cardiovasculaire et la gestion du poids. Des exercices comme le jumping jack (connu sous le nom de saut en étoile), la corde à sauter ou le jogging sur place sont parfaits pour faire monter le rythme cardiaque tout en restant chez soi.

3. Le Pilates

Le Pilates est une méthode douce qui cible les muscles profonds, améliore la posture et favorise la détente. Il est particulièrement recommandé pour ceux qui souffrent de douleurs dorsales ou qui cherchent à renforcer leur sangle abdominale.

4. La danse

Danser est une excellente façon de faire du sport tout en s'amusant. Que ce soit en suivant un cours en ligne ou simplement en bougeant sur votre musique préférée, la danse permet de brûler des calories et de libérer des endorphines (les hormones du bonheur).

5. Les étirements et la mobilité

Prendre quelques minutes chaque jour pour s'étirer permet d'améliorer la souplesse, de prévenir les douleurs musculaires et d'augmenter la mobilité articulaire. Associés à des exercices de respiration, les étirements participent à une meilleure détente générale.

En conclusion, ne vous trouvez plus d'excuse, il n'y a pas qu'en salle de sport qu'on peut prendre soin de soi. En intégrant ces cinq activités à votre quotidien, vous améliorerez votre condition physique, votre bien-être mental et votre énergie globale. L'essentiel est de choisir une activité qui vous plaît et de la pratiquer régulièrement pour en ressentir tous les bienfaits.



La gratitude

La gratitude est un mode de vie, une capacité pour une personne donnée de reconnaître les points positifs de sa vie et surtout, de les apprécier à leur juste valeur. Les personnes positives semblent souvent plus heureuses et, chez IPM, nous croyons que quelque part, elles le sont réellement.

Il est prouvé scientifiquement que les personnes reconnaissantes pour leurs vies connaissent des bienfaits tels que :

- La réduction du stress et de l'anxiété
- L'amélioration de la qualité du sommeil
- L'amélioration des relations sociales
- Davantage d'optimisme

Il peut s'agir d'un caractère naturel mais pour ceux qui ont un peu plus de mal à manifester cet état d'esprit, nous avons quelques "tips" à vous proposer pour votre bien-être :

-Le journal intime

Enfant, certains d'entre vous l'avaient peut-être déjà, notamment pour écrire le déroulé des journées, les coups de gueules, les potins de classe ou de l'école. Pourtant, un journal intime peut aussi servir à retracer en détail,

les éléments positifs vécus au cours de la journée tel qu'un geste reçu, un moment en bonne compagnie ou encore un paysage d'une beauté spéciale.

-L'expression des émotions

La gratitude passe également par des remerciements surtout pour des éléments qui semblent insignifiants. Dire merci pour un geste galant ou pour une parole douce rentre dans le cadre de la gratitude.

-La méditation

Fermer les yeux, pratiquer une gestion calme de sa respiration et réaliser intérieurement là quel point notre vie mérite qu'on soit reconnaissant. Même dans les moments difficiles, être capable d'identifier les leçons à tirer reviens à faire preuve de gratitude.

La liste n'est pas exhaustive. Si vous avez d'autres tips, n'hésitez pas à nous les partager en commentaires ou par mail. C'est avec plaisir que nous les partagerons.



Support et soutien des établissements qui oeuvrent pour l'amélioration des conditions
de vies et d'insertion dans la société des enfants orphelins



Maladie psychosomatique

La maladie peut-elle être l'écho d'un état d'angoisse ou de détresse morale ? Selon certains scientifiques, un choc psychologique est à même d'effondrer nos défenses naturelles et de déclencher une affection. Quelles sont ces affections ? Comment les traite-t-on ? Le point sur ces relations entre le corps et l'esprit.

Maladie psychosomatique

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

Symptômes d'une maladie psychosomatique

Généralement, les troubles gastro-intestinaux (comme l'ulcère de l'estomac) constituent les maladies psychosomatiques les plus fréquentes. Les maladies de peau si elles ne sont pas liées à une affection ou un virus, auraient aussi une origine psychique.

Le psoriasis, les verrues, l'herpès, les dartres, les aphtes apparaissent en cas d'anxiété et d'émotivité.

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

Un mauvais état psychologique peut également entraîner des angines, des bronchites ou des rhino-pharyngites... à répétition, car l'épuisement de nos ressources psychiques provoque la fatigue et affaiblit le système immunitaire. L'hypertension artérielle et les migraines font également partie des symptômes de ces maladies.

La perte de la libido peut également trouver son explication dans un état psychologique néfaste. Une forte émotivité peut par ailleurs aboutir à des déséquilibres de l'alimentation. La boulimie et l'anorexie en sont les principaux exemples avec l'alcoolisme, l'obésité et les maladies cardio-vasculaires liées à une consommation excessive de certains aliments gras ou sucrés...

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

Causes d'une maladie psychosomatique

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

En cause :

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

Diagnostic d'une maladie psychosomatique

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

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

Traitements d'une maladie psychosomatique

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

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

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

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

NAFATI

CRÉATEUR DE MEUBLES

CONTACT
(225) 07 77 27 49 15



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 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 ?!

