



# MBOCKY

## EDITION SPÉCIALE

Le Parcours de 14 DAMES puissantes et inspirantes

\*\*\*\*\*

**INTERVIEW**  
Ornella Cindy  
EBOKO CEO  
FRIKAKIDZ TV

\*\*\*\*\*

**MON HISTOIRE**  
Il m'a quitté car  
je suis stérile

**CLIN D'ŒIL SUR LE MONDE**  
NOËL AVEC CORONA EST-CE POSSIBLE ?

**ETAT D'ESPRIT**

ENTRAÎNEZ VOTRE CERVEAU À SE CONCENTRER



*Le message que j'adresse à la femme africaine est d'être ce qui a toujours fait sa fierté : la mère de la nation; mais au-delà de ça, qu'elle soit consciente de son potentiel et qu'elle sache imposer le respect. Il est important qu'elle ne se rivalise avec personne, qu'elle n'ait pas peur de se mettre en avant, d'exprimer ses opinions ou ses idées.*

Ornella Cindy EBOKO

**Edition**

December 2020, N°15,  
Germany

# CONTENTS

04

## EDITORIAL

*AGRÉABLES FÊTES DE FIN D'ANNÉE À TOUTES!*

06

## INTERVIEW

*FONDATRICE DE FRIKAKIDZ TV*

10

## MY STORY

*IL M'A QUITTÉ CAR JE SUIS STÉRILE*



## AU CŒUR DE L'AFRIQUE

*CES HOMMES DE L'OMBRE*

12

## ETAT D'ESPRIT

*ENTRAÎNEZ VOTRE CERVEAU À SE CONCENTRER*

14

## EDITION SPÉCIALE

*LES 14 AFRICAINES INFLUENTES*

17

## CLIN D'OEIL SUR LE MONDE

*À QUOI RESSEMBLERONT LES  
CÉLÉBRATIONS PENDANT COVID-19?*

31

## MODE AFRICAINE

*CES MARQUES CACHÉES*

34



**Rédactrice en chef:**

*Pulcherie Delboise Ngo Nlengui*

**Rédactrices:**

*Dominique Ebwele, Carine Mbock, Charlie Ngo Mboua*

**Contact et vente:**

*Douala Cameroon & Francfort Germany,*

*Info @mbocky.com*

*+237 6 77894386 / +4917684442793*

*Website: www.mbocky.com*

# EDITO



*Chères lectrices,*

L'année qui s'achève aura été l'une des plus mouvementées et l'une des plus sinistres que le monde entier ait connues durant ce siècle, au regard des ravages perpétrés par la crise sanitaire du COVID 19 qui défie encore la science et tutoie les efforts conjoints de la population mondiale. Toutefois, ce vent pernicieux et ravageur n'a pas stoppé l'ardeur des héroïnes que nous sommes à nous affirmer en tant que femmes et citoyennes du monde, et nous nous en félicitons.

L'on peut en effet voir la femme nager à contre-courant pour défier à tous les niveaux, les vagues de cette pandémie qu'il conviendrait d'appeler la lagune en furie. Il ne fait aucun doute que nous restons la pièce maîtresse de la lutte contre ce cet ennemi de la santé humaine, en témoignent les défis économiques, sociaux et sanitaires que nous relevons au quotidien pour en venir à bout. Sans répit, nous scrutons les moindres failles pour ragaillardir nos familles affaiblies. De même, nous multiplions des gestes de solidarité envers les enfants et les personnes vulnérables que nous assistons sous diverses formes. Dans le domaine de la santé également, les femmes demeurent au premier plan de la lutte contre le COVID 19 et ce, au risque de leur propre vie. C'est le cas de la Kényane Khadija Ali qui n'a pas hésité à s'engager dans la réalisation des tests de masse, et dont nous saluons ici la bravoure au nom de toutes les femmes noires.

Cependant, l'on constate une fois de plus et avec amertume que l'apport inestimable de la femme dans la riposte contre la pandémie du COVID 19 ne lui épargne pas pour autant certaines des tribulations dont elle est victime et contre lesquelles elle lutte au quotidien. Il s'agit précisément des violences domestiques longtemps décriées. Celles-ci se sont en effet accrues en ces temps de crise sanitaire, notamment avec la baisse des revenus due au confinement. Néanmoins, la femme garde la tête hors de l'eau et poursuit sa lutte acharnée, forte, vaillante et confiante, prête à s'adapter et à innover pour s'affirmer et s'assumer.

En cette année qui avance vers son crépuscule imminent et qui aura également marqué un tournant décisif dans notre projet de promotion de la femme noire, notre gratitude va à l'endroit de toutes nos lectrices, lesquelles ont donné jour après jour du souffle à notre initiative de dévoiler au monde le potentiel créatif et entrepreneurial de la Femme noire. De vous et avec vous, nous avons appris et continuons d'apprendre, pour que rayonne davantage l'image de la Femme noire : l'héroïne peu connue, la combattante de l'ombre et la garante de l'avenir de l'Afrique et du monde. Nous dédions par ailleurs ce numéro spécial à toutes ces femmes de poigne qui ont cru en nous et grâce auxquelles le génie féminin africain n'a cessé de nous éblouir au gré des découvertes ô combien impressionnantes qui ont meublé nos rendez-vous mensuels. Nous n'oublions pas toutes les femmes ans distinction, épouses, mères et sœurs, qui souffrent en silences les injustices d'une société peu reconnaissante. Ensemble, marchons vers la lumière de notre autonomisation effective.

*Agréables fêtes de fin d'année à toutes*

**Pulchérie Delboise NGO NLENGUI**

# Ornella Cindy EBOKO

Fondatrice de FRIKAKIDZ TV



## 1- Quelle est votre vision de la femme africaine aujourd'hui ?

La femme africaine aujourd'hui est pour moi, une femme belle qui s'assume, elle prend soin d'elle, et en est fière ; observons le mouvement Nappy par exemple. Mais surtout, elle est un leader, elle impose du respect; Elle est consciente de ses responsabilités dans toutes les questions sociales, politiques et économiques. En gros son avis compte ! Il y a aujourd'hui des femmes chefs d'État, ministres, chefs d'entreprise etc. Elle peut enfin exprimer ses capacités tant intellectuelles que physiques et endosser les responsabilités. Cependant elle est remplie de vie et d'amour; bref, elle est multitâche. La femme africaine leader aujourd'hui n'est encore qu'un exemple et non une généralité, mais c'est en bonne voie.

## 2- D'où m'est venue l'idée d'entreprendre ?

Il est vrai qu'en terminant mes études, j'espérais intégrer une entreprise, débiter une carrière professionnelle. Mais les choses se sont passées différemment.

Honnêtement, l'entrepreneuriat m'est tombé dessus grâce à ma fille. En observant les dessins animés que je lui mettais, je me suis très vite rendu compte qu'elle n'avait pas beaucoup de personnages auxquels s'identifier. De plus, mon père étant chef d'entreprise, j'ai toujours été admirative du charisme qu'il dégage quand il met en place un projet. Par ailleurs, quand j'étais moi-même au collège ou encore à l'université, je faisais du commerce pour améliorer mes revenus. En fait, créer une entreprise a toujours été dans un coin de ma tête mais je ne l'avais pas envisagé aussitôt, il a fallu ce déclic. Les êtres humains ont plus ou moins les mêmes capacités, donc il n'y a pas de raison que les autres aient pu le faire et moi pas.



**3- Quelle est votre plus grande difficulté dans votre vie d'entrepreneur ?**

La plus grande difficulté de ma vie d'entrepreneure est de pouvoir constituer une équipe de personnes motivée, et voir aussi motivées que moi pour mener à bien ce projet qui est encore dans ses débuts. Aussi, avoir une équipe constituée de personnes de plusieurs origines africaines différentes afin de pouvoir traiter des sujets variés.



**4- Qu'est ce qui est le plus difficile dans un processus de démarrage d'un projet tel que le vôtre?**

Le plus difficile dans un processus de démarrage d'un projet tel que le mien est l'aspect financier. Il constitue une grande difficulté lorsqu'on est un entrepreneur indépendant et que l'on veut produire un contenu de qualité. Non seulement pour une production de haute qualité, le marketing, la communication etc. Vous comprenez très vite que c'est une des raisons majeure pour laquelle peu de personnes osent s'y engager. L'animation demande un gros budget et un personnel doté d'une grande imagination et créativité. Ensuite, il faut se faire connaître par l'audience, et pouvoir la fidéliser. Et nous ne parlons pas de n'importe quelle audience, il s'agit des enfants. Les enfants sont êtres très honnêtes, et s'ils n'aiment pas le contenu que nous leur proposons, ils ne regarderont tout simplement pas. Donc en dehors de la chasse aux histoires, il y a une longue étude psychologique pour comprendre les points clés qui retiennent l'attention de l'enfant face à un dessin animé.



#### 5- Quel est la mission de FRIKAKIDZ TV?

Nous comptons développer des longs et courts métrages d'animation relatant nos Cultures et histoires, mettant en avant nos héros et nos traditions, et surtout en créant pour les enfants du monde entier un Univers inspiré essentiellement des richesses et trésors de notre Magnifique continent qu'est l'Afrique. Mon équipe et moi comptons créer des personnages auxquels les enfants pourront s'attacher, des personnages qui leur ressemblent et véhiculeront nos notions Africaines tels que courage, Amour, Respect, Travail... Je ne saurai me prononcer trop tôt, mais soyez en certains, de nombreuses choses sont en cours afin de concrétiser tout cela. Vous savez, l'enfant à la capacité d'absorber beaucoup d'informations à travers les dessins animés et inconsciemment, il s'identifie aux personnages qu'il voit ou qu'il manipule, ce qui peut très vite créer des complexes et une perte de confiance en soi. Beaucoup de problèmes dans la société africaine de nos jours, sont en corrélation avec la tendre enfance des populations.

Un dicton populaire le dit: «il faut battre le fer tant qu'il est chaud chaud », et là se trouve notre mission. Mais aussi, notre chaîne a été créée afin de montrer la vraie image de l'Afrique, celle qui est peu connue et très peu mise en avant. Pierre Sauvalle, fondateur et codirecteur de Pictoan (studio d'animation installé à Dakar) a dit «Si nous ne savons pas vendre notre culture, d'autres le feront pour nous. »

#### 6- Comment faites-vous pour rester compétitive dans votre domaine

C'est un domaine très vaste; il y a tellement de sujets qui ne demandent qu'à être traités. Je m'inspire de l'actualité et des réalités africaines, de la culture et de l'histoire, et nous savons combien l'Afrique est riche et diversifiée, ce qui ouvre les champs à plusieurs projets. Sans oublier le fait que je dois travailler dur, tout en m'inspirant des mentors tels que Walt Disney qui a bercé mon enfance. Mon esprit est toujours en éveil. Je suis en permanence dans la créativité. Je ne suis jamais satisfaite par mon travail, il ya toujours quelque chose à reprendre.....je sais que je peux mieux faire. Je dois toujours chercher à améliorer les défauts mais aussi et surtout à innover.



### 7- Y a t-il des personnes que vous considérez comme modèles ?

OH que oui! Michelle Obama, elle a réussi à faire bouger les choses. Elle est sortie du cliché de femme de président, elle a prêché par l'exemple. Elle a mené des campagnes de lutte contre l'obésité aux États Unis, elle œuvre pour l'éducation de la jeune fille dans le monde, et tout ce qu'elle fait est agrémenté d'une humilité sans pareil.

Mais j'ai aussi beaucoup d'admiration pour Fatou DIOME, pour sa plume, ses combats son histoire personnelle qu'elle n'hésite pas à raconter mais aussi pour sa façon de dire tout haut ce que les gens pensent tout bas, souvent avec une touche d'humour.

### 8- Que regrettez-vous le plus dans votre vie ?

En toute humilité, je ne regrette absolument rien parce que j'ai la ferme conviction que tant mes réussites et mes échecs ont contribué à m'emmener où je suis. Toutes ces expériences m'ont fait mûrir et font de moi ce que je suis devenue. Une personne qui assume pleinement ses choix.

### 9- Quelle est votre plus grande folie ?

Ma plus grande folie a été de me lancer dans un domaine dont j'ignorais totalement le fonctionnement. Je me suis lancée par passion pour les dessins animés et par besoin de répondre à un besoin. J'ai commencé sans toutefois évaluer ce que ça allait me demander en terme de sacrifices et de financement. Dieu merci pour moi, j'ai créé mon travail. Et cette folie, je ne la regrette pas.

### 10- Comment arrivez-vous à jouer votre rôle double de mère et de chef d'entreprise ?

Les 2 sont compatibles. Comme toutes les autres femmes mères qui travaillent, cela demande beaucoup d'organisation:

D'un côté, il y'a ma fille, de l'autre, il ya la start-up toutes deux, très exigeantes en terme d'énergie, de temps et d'amour.... chacune à pleinement besoin de moi pour son épanouissement.

### 11- Que redoutez-vous le plus dans votre vie ?

Ce que je redoute le plus est que je ne trouve pas assez de temps pour rester connectée à Dieu à cause de mon travail toujours plus exigeant. Mais cela ne risque pas d'arriver car il est le moteur de tout ce que je fais et la source principale de mon énergie.

Merci à toute l'équipe de m'avoir invitée à répondre à vos questions. Beaucoup de courage pour le travail que vous abattez !



**Ornella Cindy EBOKO**



# Il m'a quitté car je suis stérile

**A**u départ, on est deux, on s'aime, on partage tout. On partage nos rêves, nos ambitions et notre envie de faire des enfants. Et à un moment, on fait le grand saut ! On stoppe toutes les mesures préventives. Plus aucun préservatif, plus aucune pilule, juste l'amour. Au-delà de l'agréable sensation d'un plaisir partagé, il y a l'envie de procréer qui anime chaque geste.

La volonté de lui donner naissance. À elle ou à lui, pour être trois et vivre une vie extraordinaire.

Mais malgré la régularité des rapports, rien. Les semaines s'enchaînent, mais rien.

Les médecins disent qu'il faut continuer sans s'inquiéter. Mais au final, le problème devient le centre d'attention et il devient impossible de vivre sans y penser. Petit à petit, la distance s'installe. Le « nous » devient un peu plus « chacun de nous » et finit par devenir « moi seule ».

Il est parti, ne pouvant pas envisager de partager sa vie avec une personne qui va le priver de la joie d'être père biologique... Toutefois, dans cette situation, **il est possible de trouver des solutions.**

## Qu'est ce qui se passe dans son esprit ?

Trouver une solution implique de connaître ce à quoi il pense. Quelles sont ses craintes et ses espoirs ? Ses désirs et ses peurs ? Il ne va peut-être jamais le dire, mais il a peur de :

- la réaction de sa famille,
- de passer pour un incapable et un faible,
- être obligé de vivre avec un enfant qui n'est pas le sien,
- ne jamais devenir un adulte et de rester un "enfant" toute sa vie...

Face à tout ça, l'amour est sérieusement menacé et l'affection est vite oubliée.

## Et que se passe-t-il dans votre esprit ?

Pour vous, il est certainement inconcevable de :

- vivre avec un enfant qu'il va ramener de nulle part
- ou pire, d'être trompée et voir votre homme vivre une vie que vous ne pourrez jamais avoir.

Comment gérer cela ? Comment arriver à traverser cette étape et continuer à s'aimer tout le long ?

## L'amour : pour le meilleur et le pire

*Rien n'est plus fort que l'amour.*

Toutefois, il ne s'agit pas seulement de dire « je t'aime » ou d'essayer de le montrer ; Plutôt, **il faudra trouver un moyen pour discuter**. Les craintes doivent être énoncées à haute voix et être vues ensemble.

Très souvent, il faut l'intervention d'une troisième personne, **de confiance**. Pas des gens qui vont vous juger ou vous critiquer, mais plutôt celles qui sauront faire comprendre que **même sans enfants, c'est possible de vivre une belle vie**.

Choisissez une personne d'autorité qui peut vous conseiller ensemble comme un père le ferait à ses enfants. Attention aux mauvaises langues ! C'est dans les moments difficiles qu'elles sont plus fortes que jamais.

## Mais même dans le pire, la vie continue

Être stérile n'est pas un choix. **Il faut l'accepter et vivre avec le plus simplement possible**. D'ailleurs, il existe des méthodes alternatives pour concevoir. Ou témoigner de l'affection pour un bébé qui sera adopté par exemple.

Si par contre, les craintes emportent sur l'amour, alors l'amour n'aura jamais été là. Votre compagnon n'était pas fait pour vous ! Soyez-en sûr, **vous trouverez une personne qui vous aime et vous pourrez vivre une vie incroyable** ! Comme des milliers d'autres femmes dans le monde qui n'arrivent pas à concevoir.

---

*Par Carine Mbock*



# Les Sherpas: ces hommes de l'ombre



L'escalade est la tâche la plus difficile. Mais cela pourrait être un événement agréable pour ceux qui aiment escalader les montagnes. Quand on parle des plus hauts sommets, on ne peut pas oublier le Kilimandjaro. Même si l'escalade des montagnes n'est pas une tâche facile, et chaque année, 1000 personnes sont évacuées du Kilimandjaro. Mais c'est une perception courante que le nombre de décès est deux à trois fois plus élevé que les chiffres réels.

Ainsi, tous ceux qui veulent gravir le Kilimandjaro doivent connaître l'altitude et l'environnement de la montagne. Mais voici un problème que l'alpiniste ordinaire ne connaît pas pour comprendre l'environnement. Pour cette raison, si quelqu'un est intéressé par l'escalade du Kilimandjaro, il a besoin de conseils professionnels. Cependant, les Sherpas sont le véritable sauveur dans cette situation. Mais d'abord, vous devez comprendre;

## Qui sont les Sherpas et les porteurs du Kilimandjaro?

La signification originale des Sherpas est les gens qui sont de l'est. Cependant, ce mot est dérivé du mot de la langue Sherpas Shyar (est) et Pa (peuple). Les Sherpas sont les gens de l'Est et les gardiens de l'Himalaya. Cependant, cette tribu a migré il y a environ 500 ans dans les terres d'altitude plus élevée. En termes simples, les Sherpas sont un mot que les gens utilisent pour les personnes qui ont émigré

au Népal depuis l'est du Tibet. Cependant, après la migration, les Sherpas ethniques se sont installés dans la montagne du Kilimandjaro au Népal. La vallée est maintenant célèbre comme parc national et point de départ du mont Everest. Cependant, les gens comptent plus de 150 000 habitants et suivent le bouddhisme.

## La description de poste de Sherpas & Porters:

Le deuxième terme que nous utilisons pour les hommes de la montagne est les porteurs. Les Sherpas sont la description de poste d'un équipage de trekking officiel. Dans la description de poste standard, les Sherpas installent le camp, gèrent les porteurs et s'assurent que tout est en place. En dehors de cela, Sherpas soutient et guide les clients le long de la piste

et court en avant pour s'assurer qu'ils sont en bon état de fonctionnement. Les Sherpas et les porteurs grimpent sur les routes, fixent les lignes, les fournitures de ferry et guident les grimpeurs pour les escalader. Les alpinistes ne pourront pas gravir les montagnes sans l'aide des sherpas et des porteurs.

## Les Sherpas sont-ils invincibles?

Selon une étude américaine de 1976, les Sherpas ont une adaptation génétique spécifique après avoir vécu des milliers d'années dans les régions les plus hautes du monde. En raison de cet environnement, ils peuvent vivre à haute altitude avec de faibles niveaux

d'oxygène. Donc, notre enfant ou nous ne pouvons pas être comme des Sherpas en raison des différences dans le cadre de vie. En raison de leurs formidables qualités génétiques, les Sherpas sont connus comme les «hommes de l'ombre».

## Combien gagnent-ils et que mangent-ils?

Les Sherpas travaillent dur et risquent leur vie. Cependant, les Sherpas, qui dirigent les grimpeurs de l'Everest, gagnent jusqu'à 5000 \$ pendant deux mois de la saison d'escalade. Mais pour atteindre ce montant, les Sherpas font de nombreux allers-retours les exposant à des risques. Par contre, les guides occidentaux gagnent jusqu'à 50 000 \$ pendant cette saison.

En dehors de cela, Dal Bhaat est le plat préféré des nombreux Sherpas. Cependant, cet aliment se compose d'un tas de riz blanc aux côtés de légumes au curry et de jus de lentille. Les Sherpas doivent rester actifs car ils ont besoin d'énergie pour gravir les montagnes. Ils suivent également un régime alimentaire riche en glucides pour garder le corps et les muscles en forme.

## Nœud

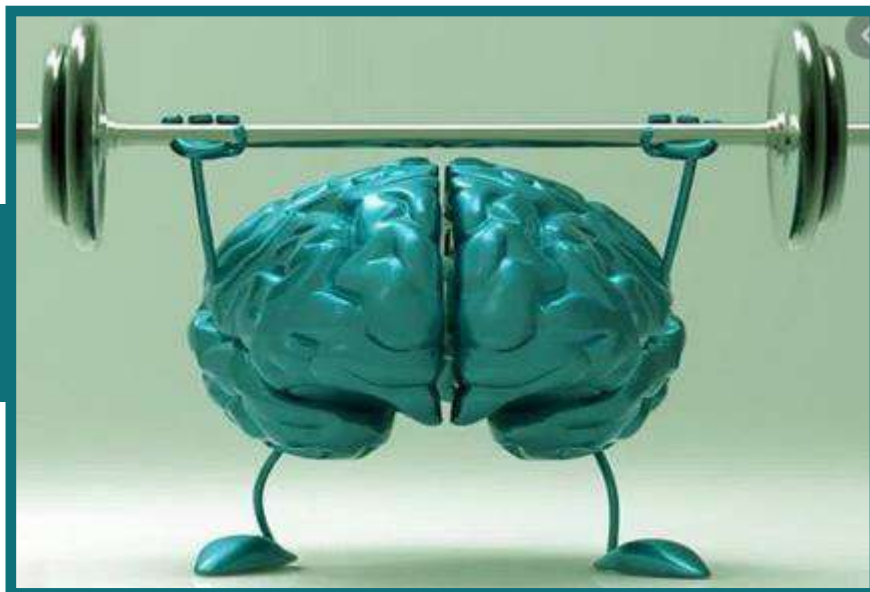
Les sherpas fournissent la base de nos montagnes et les maintiennent en forme et en bon état. C'est un groupe ethnique qui croit que les sommets sont la demeure de Dieu. Beaucoup de Sherpas croient que les accidents dans les montagnes se produisent

lorsque nous ne respectons pas Dieu. Surtout, ils ne laissent pas les alpinistes joncher les montagnes parce qu'ils pensent que cela peut angoisser Dieu. Bref, nous devons tant aux Sherpas car ils sont les sauveurs de nos montagnes.

*Carine Mbock*



## ETAT D'ESPRIT



## Entraînez votre cerveau à se concentrer

**B**rainstorming et tensions donnent beaucoup de pression à notre cerveau. Dans ce monde numérique, l'utilisation des tablettes et des smartphones est passée à 40%. Selon l'analyse des battements du graphique, 38% des utilisateurs ne font pas défiler au-delà des premiers paragraphes. Cependant, toutes ces choses et le stress quotidien, le cerveau a besoin de repos. En raison d'une charge de travail et d'une tension excessives, le cerveau détourne l'attention de la tâche principale. L'attention est la clé du succès dans tous les domaines de la vie si vous voulez voir

d'excellents résultats.

Le cerveau humain est constitué de mécanismes complexes. Cependant, nous avons besoin d'une prise de conscience et de soins appropriés pour un bon fonctionnement. Si nous ne connaissons pas les tactiques pour entraîner notre cerveau à bien se concentrer, alors cela pourrait être notre pire ennemi. Ainsi, quel que soit le domaine, la profession ou le travail, l'esprit discipliné et concentré est la clé du succès. Mais avant de discuter de toute autre chose, nous commençons par;

## Quel est le focus?

La concentration est essentielle avant de commencer; il maintient l'attention et les efforts jusqu'à la fin de la tâche. Bref, sans manque de concentration, il n'y a

pas de chemin pour avancer et réussir. Parfois, l'esprit humain se sent tellement stressé et occupé qu'il perd le sens de l'espace du temps. Mais en réalité;

**«L'homme qui réussit est celui qui a le focus du laser.»**

## Meilleurs conseils pour entraîner votre cerveau à se concentrer:

Selon la science, certains trucs et astuces spécifiques peuvent nous aider à améliorer notre concentration.

Alors, appliquez les pratiques suivantes dans votre vie pour être plus efficace;

## *Dors plus*

---

Le manque de sommeil peut facilement améliorer la concentration et la vigilance du cerveau. Mais cette théorie ne s'applique pas à la privation de sommeil occasionnelle. Cependant, si vous ne dormez pas régulièrement, cela peut affecter votre humeur et, en fin de compte, vos performances. Cependant, pour une personne adulte, il est essentiel de dormir jusqu'à 8 à 10 heures. Ainsi, pour rendre la routine de sommeil plus pratique, vous pouvez apporter les changements suivants dans la vie;

- Éteignez la télévision et éloignez l'écran au moins une heure avant de dormir.
- Maintenez la température de la pièce à un niveau

confortable.

- Vous pouvez vous sentir bien en prenant un bain ou en écoutant de la musique douce avant de dormir.
- Gardez la même routine de sommeil et de réveil pendant toute la semaine et les fins de semaine.
- Surtout, faites de l'exercice régulièrement et essayez d'éviter de travailler avant de vous coucher.

En dehors de cela, il existe de nombreuses autres astuces pour améliorer la qualité du sommeil. En bref, la principale préoccupation est de dormir suffisamment pour donner un repos adéquat au cerveau. Nous savons qu'un esprit calme peut accomplir les choses efficacement.

## *Notez les choses qui vous distraient.*

---

Certaines choses de la vie sont les principales raisons de notre stress. Cependant, il vous suffit de reconnaître les éléments sur lesquels nous nous concentrons. Mais avant d'agir, il est essentiel de garder le cerveau en douceur et de se détendre. Cependant, vous pouvez essayer la méditation avant

de faire une liste. Maintenant, faites la liste des tâches que vous estimez toxiques et stressantes pour votre cerveau. Cependant, après avoir écrit, essayez de couper ces choses de la vie et de les remplacer par des activités saines.

## *Désactivez la distraction numérique*

---

Selon le conseil américain, le temps d'écran augmente de jour en jour. Maintenant, un adulte ou un enfant moyen passe plus de 8 heures de sa journée devant les écrans. Le temps excessif que nous accordons à nos écrans et plateformes numériques est la principale raison du stress. Cependant, la meilleure chose à faire est de remplacer le temps d'écran par

d'autres activités saines comme;

- Améliorez la concentration en donnant plus de temps à la nature
- Donnez du temps pour faire de l'exercice
- La méditation est une autre chose à essayer
- Et mangez une alimentation saine et appropriée



## *Engagez-vous dans ce que vous faites*

---

L'engagement, la résilience et le travail acharné sont les éléments qui ont ouvert la voie à notre succès. Si vous entraînez le cerveau à abandonner sans essayer, vous pouvez gagner. En bref, essayez d'apporter de la persévérance dans votre vie et n'abandonnez pas tant que vous n'avez pas obtenu

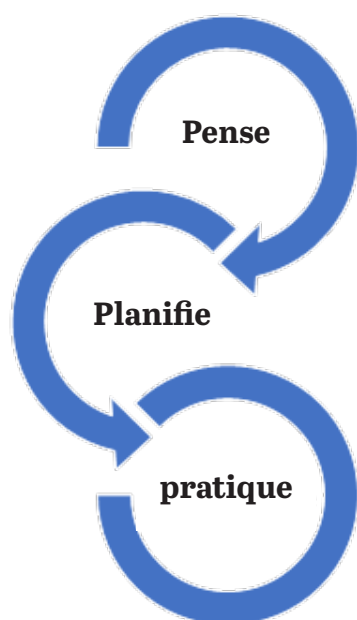
les résultats. Cependant, vous pouvez renforcer votre engagement en adoptant un mode de vie sain et une bonne compagnie. En bref, restez motivé pour entraîner votre cerveau à se concentrer. En dehors de cela, les entraînements de concentration aident souvent à gérer les problèmes de concentration.

## *Entraîne-toi*

---

L'essentiel n'est pas seulement de parler de choses positives. Mais c'est votre pratique, votre persévérance, votre engagement et votre résilience qui apporteront le changement. Ainsi, la meilleure tactique est d'impliquer toutes les activités et

routines saines de votre vie. En bref, la seule meilleure façon de faire avancer les choses est de s'entraîner, puis de s'entraîner davantage. Cependant, pour des résultats optimaux, essayez de suivre ce cercle;



**«Essayez toujours de bien nourrir votre cerveau pour obtenir de bons résultats.»**

En fin de compte, nous pouvons dire que la seule issue est de pratiquer la pleine conscience. Cependant, rien ne peut avoir lieu la motivation et le

bon environnement. Alors, nourrissez le cerveau avec les bonnes choses pour rester concentré.

*Carine Mbock*

# Edition spéciale

Les quatorze derniers mois ont été des plus passionnants dans notre défi de déceler les talents féminins africains inspirés et inspirants. En effet, nous les avons suivi avec, à chaque fois, un intérêt et une admiration particuliers, au

regard de leurs initiatives innovantes, diversifiées et osées qui ont une fois de plus conforté l'idée selon laquelle la Femme est une chance pour l'Afrique. Nous avons ainsi pu vivre la mobilisation et la détermination de la Femme noire à passer de l'état de victime et exécutante

résignée, à celui d'héroïne. Bien que souvent inconnue ou méconnue, la Femme africaine poursuit inéluctablement la lutte pour son émancipation et celle du continent africain tout entier, comme nous l'ont démontré ces braves femmes qui font avancer l'Afrique et le monde.



## MS. TATIANA MATIP

Jeune actrice camerounaise, cette jeune femme s'est très vite démarquée dès son arrivée dans le monde du septième art où elle a tout de suite imposé ses marques en remportant plusieurs prix à travers les personnages qu'elle incarne avec un naturel et un charisme uniques, comme ce fut le cas dans son film à succès « Ne crains rien je t'aime » du réalisateur Thierry NTAMACK.

**Email : [tatianamatip5@gmail.com](mailto:tatianamatip5@gmail.com)**





## Madame FRITZCHE

Passionnée de la culture africaine, madame FRITZCHE s'intéresse particulièrement à la danse Kossa, une version africaine de la Zumba qu'elle a adoptée dans des séances sportives qu'elle propose aux femmes de tous âges et qui constituent à son avis la clé de l'épanouissement de ces dernières.

**Tel : 0049 179 4221797**





**Madame MOHAMADOU**

Elle incarne la femme africaine traditionnelle à travers la valorisation de la cuisine de son Afrique natale dont l'art culinaire est avant tout une identité culturelle. Et pour préserver cette dernière, la jeune épouse et mère propose une variété de recettes originales à travers des formations de qualité adaptées aux besoins de ceux et celles qui ressentent comme elle l'importance de défendre notre précieux héritage.

**Tel: 00237 6 96 65 84 24**





**Madame MEMBA**

Cette jeune Camerounaise passionnée de la beauté et de la mode en a fait son métier. Sa ligne de vêtements La Fée Lucie est un parfait alliage du glamour et du rustique dans le pagne africain qu'elle manie avec adresse, pour le plus grand plaisir des amoureux du pagne et des adeptes de la mode qu'elle ne cesse de surprendre par ses créations originales. Une épouse, mère de 3 enfants, actrice, productrice et entrepreneure. Elle est également la fondatrice de LMBProd, une maison de production de films.

**Tel : 00237694096509**



## MADAME ABENA

Cette jeune Camerounaise est une épouse et mère fière de ses origines africaines qu'elle promeut à travers son concept Abena Dolls. Il s'agit précisément de la confection de poupées noires et albinos pour les enfants africains, une manière d'inculquer à ces derniers l'amour de leurs cheveux crépus et de leur peau noire, albinos ou métissée. Autant de marques identitaires qui, loin d'être des objets de frustration, devraient témoigner de leur fierté d'appartenir à l'Afrique, et de s'assumer en tant qu'Africains.

**Tel : 00237 697337717**





## MADAME MASSO

La beauté de la femme est une préoccupation majeure que cette Camerounaise place au centre de son combat aux côtés de la femme africaine en général, et de la femme albinos en particulier. Sa marque BINKU est une solution concrète aux problèmes de la peau auxquels elle s'attaque énergiquement. Au cœur de ce combat, elle place la cause de la femme albinos qu'elle révèle au monde, non pas comme une marginale défavorisée par la nature, mais comme une privilégiée à plus d'un titre.

**Tel : 00237 6 98 27 20 43**



## Madame BUFANG

Talenteuse créatrice de la marque MB, cette jeune Africaine réside en Allemagne où elle a su imposer ses origines. En effet, elle promeut avec succès la mode africaine dans son pays d'accueil où la mode occidentale fascine de nombreux Africains plus portés vers le goût de l'ailleurs que vers la promotion de valeurs culturelles propres à leur continent d'origine : l'Afrique.

**Tel : 0049 176 74869688**



## Madame AKAMBA

Les langues sont les véhicules culturels par excellence. Madame AKAMBA l'a compris et intégré dans son combat contre l'acculturation des enfants africains que l'on intéresse de plus en plus aux langues étrangères, au détriment des langues africaines. Avec son concept [mbolanchallenge.com](http://mbolanchallenge.com), elle propose des approches pratiques et adaptées à un développement facile de nos langues en vue de leur acquisition par les plus jeunes. Son défi : sensibiliser à l'enseignement et à l'apprentissage des langues nationales africaines qui revêtent une richesse culturelle presque inexplorée.

**Tel : 0049 170 954 0412**

SEMINAIRE EN LIGNE **GRATUIT**

# Prévenir le Surménage Chez Les MAMANS AFRO

4 SECRETS Pour Assurer Ton Équilibre Famille/Carrière

**27**  
NOVEMBRE

Berlin/YDF  
**20h**

RESERVE TA PLACE  
MAINTENANT!

[nbocha2.0](http://nbocha2.0) / [+491709540412](http://+491709540412) / [info@keleyena.com](mailto:info@keleyena.com)



*Avec*  
Kamana B. Akamba  
Entrepreneure  
Épouse & Mère de 2  
enfants



ZĂ KE YÉGE MĂM YĂ DZĂL



Madame Takam

Cette jeune entrepreneure africaine d'origine camerounaise excelle dans le E-commerce avec sa marque Lyvv Box, une gamme de soins cosmétiques naturels conçus pour sublimer la femme. Amoureuse de cosmétiques naturels, cette entrepreneure talentueuse s'est résolue à valoriser le Made in Cameroon à travers Lyvv Box, une boîte de quatre à cinq produits qu'elle propose sur abonnement mensuel ou achat spontané.

**Tel : 0049 170 954 0412**



## Madame FOY

Cette jeune Africaine d'origine camerounaise incarne le dynamisme de la femme africaine qu'elle exprime sous plusieurs casquettes. Infirmière, photographe, promotrice des talents africains, l'héroïne s'affirme dans plusieurs domaines avec son label Glam. CEO de Glam Photos , Glam Media , Glam Boutique et Glam Foundation .

**Facebook : Glam Boutique**



## Madame ETINGE

Amanda promeut la commercialisation des produits made in Africa à travers son concept African Mobile Foodstore. Il s'agit précisément d'une sélection de produits de qualité bio livrés partout où besoin s'en fait et en temps réel au grand plaisir des Africains de la diaspora ou des curieux désireux de goûter aux spécialités du continent.

**Tel : 001 617-771-2405**



**BECAUSE IT'S YOUR RIGHT**  
**Kunfabo F99**

Android 9.0  
2Gb Ram  
Ecran Brillant  
Capteur de mouvement  
Ecran à goutte d'eau  
2.5D  
13MP  
Système de flash intelligent  
Capteur optique d'empreinte digitale  
Puces 1200mAh  
Plus de 1000 applications

08 16  
FIND me  
Welcome to Dikalo  
Connecting the next billion people  
Sign up  
Login  
Afro Cook  
kunfabo

**Madame DIAWARA**

L'incroyable génie féminin africain ne s'est jamais autant exprimé que dans l'innovation de cette jeune Africaine originaire de la Guinée Conakry. Cette conceptrice du Smartphone africain KUNFABO, soucieuse de sa chère Afrique, a pensé et créé un Smartphone « adapté aux réalités africaines », avec des applications propres à la satisfaction des Africains résidant sur le continent.

**Email : [hello@kunfabo.com](mailto:hello@kunfabo.com)**



**KUNFABO**

le smartphone  
à l'Africaine

*Le blog de*  
**SCHAULINDA**

## Madame KATOUSHA

Cette Africaine d'origine sénégalaise est la valeureuse créatrice de la marque Katoush Hair, une gamme de produits de soins capillaires à base d'alimentation africaine. La jeune promotrice des produits africains se veut également l'une des artisanes du commerce équitable et de l'économie solidaire dans lesquels elle inscrit ses activités.

**Tel : 033 698339312**



## Madame EKOBO



Cette jeune Camerounaise milite en faveur de la promotion de la culture africaine qu'elle a choisi de pérenniser par l'un des canaux de communication les plus répandus auprès de la population infantile : la télévision. Sa chaîne Frikakidz TV est un véritable « Walt Disney africain » conçu pour les enfants africains avec des sujets de la vie courante adaptés aux réalités du continent. Une véritable aventure moderne au cœur des traditions africaines.

**Email: [cmrkidstv@gmail.com](mailto:cmrkidstv@gmail.com)**



Voilà en bref présentées les héroïnes qui ont sublimé notre toile par leurs idées et initiatives impressionnantes au cours de l'année qui s'achève. Leurs projets et concepts sont une parfaite illustration du potentiel féminin africain noir qui, bien que longtemps ignoré et étouffé, sort peu à peu de l'ombre. Des découvertes, nous en ferons encore et davantage avec vous et pour la plus grande édification de la Femme noire et le développement du continent africain tout entier.

# À quoi ressembleront les célébrations pendant COVID-19 ?



Noël est sur le point d'arriver, et comme chaque année, les célébrations sont dans l'air. Mais cette année, les choses sont différentes des années précédentes. De nos jours, nous écoutons les informations selon lesquelles la deuxième vague de COVID-19 est arrivée. Cependant, nous devons prendre des mesures de précaution supplémentaires pour surmonter cette période cruciale. Selon les statistiques, le monde a dépassé les 50 millions de cas positifs de COVID-19. Cependant, pour réduire la propagation du virus, les autorités ont publié des règles pour Noël. Cependant, la décision la plus sage est de rester à la maison et de trouver un moyen de le rendre agréable. Selon le secrétaire de l'environnement George Eustice;

«Nous voulons que les gens fêtent Noël aussi normalement que possible.»

En bref, nous savons tous que le COVID-19 a changé des vies, et nous devons prendre un virage différent pour célébrer les petites joies.



## Comment pouvons-nous célébrer Noël pendant le verrouillage du COVID-19?

Mais vivre dans le verrouillage COVID-19 ne signifie pas que nous ne pouvons pas profiter des petites joies de votre vie. Mais vous devriez être plus prudent pour vous protéger et protéger vos proches. Alors, pour garder les traditions vivantes, voici quelques façons de rendre le moment mémorable;

### **Décorez votre maison:**

Corona ne vous empêche pas de décorer magnifiquement la maison à l'intérieur et à l'extérieur. Décorer la maison pendant COVID est une vieille tradition, et Corona ne peut pas nous empêcher de le faire. Donc, cette année, vous pouvez faire un effort supplémentaire pour décorer votre maison, vos véhicules et tout ce qui donnerait une vue incroyable.

### **Créez un livre unique avec des souvenirs:**

Cette année, nous allons vivre une chose unique, c'est un Noël isolé. Mais ces dernières années, nous avons vécu de nombreux moments heureux et mémorables. Ainsi, cette année, nous pouvons préparer un livre de tous ces moments heureux pour donner une surprise à nos proches.

### **Livrez des repas à vos voisins et à vos proches:**

Les dîners en commun et les rencontres sont les éléments essentiels des célébrations de Noël. Ainsi, vous pouvez en profiter même pendant le verrouillage, mais avec peu de sacrifices. Oui, vous pouvez préparer le repas chez vous et le livrer à la porte de votre proche. En effet, c'est le meilleur cadeau pour les personnes âgées et les personnes souffrant de COVID-19. Vous pourriez être une raison de leur joie en restant chez vous.

### **Organisez des réunions virtuelles:**

Après avoir livré la nourriture, la prochaine chose importante est de dire JOYEUX NOËL aux gens. Cependant, pendant les périodes COVID, nous avons beaucoup appris sur les appels virtuels et les réunions de zoom. Ainsi, vous pouvez organiser un rassemblement amusant qui comprend tous les membres de votre famille et vos proches.



## Préparez un repas de fête:

Le dîner est le plat principal que vous savouriez en famille la veille de Noël. Si vous êtes seul cette année, cela ne signifie pas que vous ne devriez pas profiter de ces moments de teinte. Alors, planifiez le repas à l'avance et assurez-vous que tous les ingrédients sont prêts. Après avoir cuisiné un délicieux repas, profitez-en avec votre film préféré sur le thème de Noël.

## Faites les masques sur le thème de Noël:

Dans certaines régions du monde, les cas de COVID sont sous contrôle et le verrouillage s'est allégé. Ainsi, dans ces domaines, vous pouvez donner une place à votre créativité en réalisant des masques sur le thème de Noël. Plus tard, vous pourrez utiliser ces magnifiques masques personnalisés pour assister à un événement extérieur socialement éloigné. C'est juste un moyen unique d'ajouter des couleurs à vos célébrations socialement aliénées.

## Lisez un livre de Noël:

Les gens qui ont du temps libre à Noël peuvent profiter de la lecture de livres. La meilleure option est d'essayer le livre sur le thème de Noël. Vous pouvez vous asseoir sur le canapé confortable et lire le livre tout en appréciant les collations. En dehors de cela, vous pouvez ajouter du frisson en lisant une romance ou un roman passionnant.

## Quelques autres façons de faire de Noël socialement éloigné, une chose amusante:

Outre les idées ci-dessus, vous pouvez ajouter des couleurs à vos festivités de Noël en ajoutant ces choses amusantes à une liste de choses à faire;

- Commencez votre journée avec votre petit-déjeuner préféré.
- Décorez les cookies en fonction du Noël
- Préparez un cocktail agréable que vous pourrez déguster comme collation / boisson en milieu de journée.
- Achetez-vous un puzzle sur le thème de Noël pour tuer le temps libre.
- Regardez un film sur le thème de Noël.

Cependant, nous devons admettre cette réalité que Noël va être différent cette année. Chaque pays aurait des règles différentes pour le grand public. Mais nous pouvons nous assurer de surmonter cette période difficile par des efforts collectifs. Il est de notre devoir moral et social de maintenir les célébrations selon des règles et des lois définies.

**Carine Mbock**

# MALADO



Cette femme, originaire de la Guinée Conakry, dans un village appelé kankank, émigra au Sénégal dans les années 1970. Elle s'installa dans la maison de ma grand-mère où elle loua une petite chambre.

Qui aurait cru que cette mystérieuse femme, toujours son « Sotiau » dans la bouche, bouleverserait la vie de ma mère, et laisserait son empreinte à vie sur notre famille....

À déjà 7 mois, ma mère rampait et se faufilait dans sa chambre. Mon arrière grand-mère se dépêchait alors de demander à ce qu'on la sorte de la chambre de cette mystérieuse inconnue que personne ne connaissait. Mais ce petit bébé de 7 mois revenait toujours à la charge et rampait pour se retrouver dans la chambre d'Ama encore et encore. Fatiguée et ne comprenant pas pourquoi ma mère était attirée par cette femme, elle la laissa faire.



C'est ainsi que commença l'histoire de MALADO Keïta et de ma mère.

Une histoire qui nous a bercé tout au long de notre enfance et qui nous accompagne aujourd'hui dans notre vie d'adulte.

Humilité, sagesse, grandeur d'esprit, personne de grande confiance... Aucun mot n'est assez fort pour d'écrire la perfection qu'était cette Dame.

Le feu président Sékou Touré avait dit à ma grand-mère à l'époque « Vous ne savez pas la chance que vous avez d'avoir cette femme chez vous. »

MALADO = CHANCEUX (SE) en Poular

C'est la chance que nous avons eu de pouvoir compter cette femme dans notre famille et c'est cette chance que nous partageons avec vous.



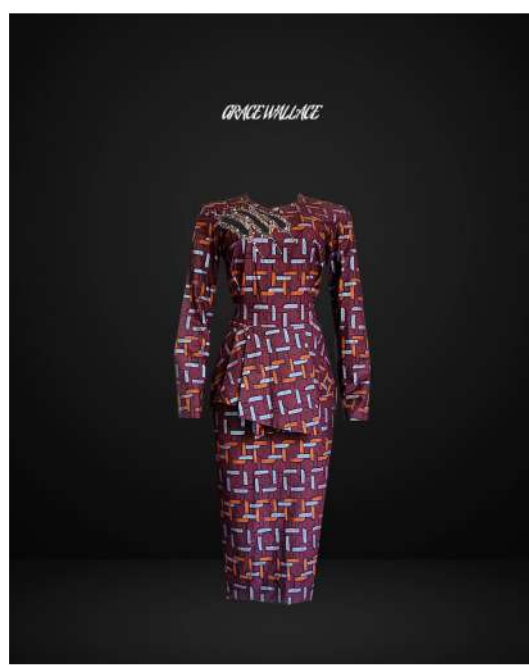
Source: [www.malado.fr](http://www.malado.fr)

# Vous allez adorer la collection Grace Wallace car...

**L**a beauté, l'art et l'élégance s'y rassemblent harmonieusement. Ses robes sont la communion parfaite entre la haute couture Togolaise et un design moderne orné de pierres précieuses.

Avec pour vision de toujours vous rendre plus belle, les robes de cette collection vous redonnent de la confiance et une parure unique. Sans tomber dans l'horreur du flashy, ces tenues faites à base de Wax, de soie et de satiné ; aux motifs singuliers et uniques ; ne passent pas inaperçus dans un milieu.

Naviguez dans un style Casual pour les beaux jours avec la robe bleu Saphir. Elle vous plonge dans l'immensité envoûtante de son bleu unique. Elle vous captive par sa broderie dorée et reflète cet effet au monde entier.



Nous vous invitons également à vous pencher vers une tenue plus sexy, adaptée pour des occasions singulières. La grâce de la robe Casual et son élégance ne cesseront pas de surprendre ceux qui auront le bonheur de les voir.

Toujours dans le thème sexy, vous aurez le plaisir de découvrir les beautés de la robe fleurs 3D au design complet et surréaliste. Fait à base de satiné et de soie, elle vous offre en plus d'une élégance mondiale, une assurance incroyable.

Pour ne citer que ceux-là, la collection regorge de richesses à en couper le souffle. C'est un concentré d'art, de style et d'élégance qui viendra embellir plus que de raison votre magnifique silhouette. Votre quotidien n'est plus jamais le même une fois que vous êtes revêtue de coupes uniques d'origine.

Laissez-vous séduire et conduire dans l'univers de la véritable beauté avec une collection qui élèvera votre niveau.



**Découvrez la collection maintenant.**  
[www.gracewallaceofficiel.com](http://www.gracewallaceofficiel.com)





**Frikakidz**  
Présente

Lorsque le futur se trouve face aux miroirs de KAMA,  
Le reflet de la vérité est juste magnifique.

**LES MIROIRS DE KAMA**

un long métrage d'animation africain produit par  
**FRIKAKIDZ** et réalisé par le studio camerounais **25Frames**  
qui vous promet un mélange de tradition, afrofuturisme, cul-  
ture, magie, fou rires et beaucoup d'autres émotions.

Accrochez-vous bien,  
destination le passé en passant par le futur.

Réalisé par **25Frames**

**LES MIROIRS DE KAMA**  
@LesMiroirsdeKAMA lesmiroirsdekama@gmail.com



# VILLAGEOISE

**SPÉCIALITÉS CAMEROUNAISES  
ET INTERNATIONALES**

**À EMPORTER ET LIVRAISON À DOMICILE**



**6€**

**Afro Burger**



**13,50€**

**Taro, sauce jaune**



**10€**

**Maquereau braisé**

Ndolè, Taro á la sauce jaune, water fufu & eru, chèvre braisée, porc braisé, bar braisé, dorade braisée, maquereau braisé, attiéké, alocco, beignet..boissons camerounaises..etc.

**RESERVATIONS & COMMANDES**

**CALL & WHATSAPP: 0049 17620902080**

EMAIL: [FRANKFURT@LAVILLAGEOISE.DE](mailto:FRANKFURT@LAVILLAGEOISE.DE)

INSTAGRAM: [@RESTAURANTLAVILLAGEOISE](https://www.instagram.com/RESTAURANTLAVILLAGEOISE)

FACEBOOK: LA VILLAGEOISE

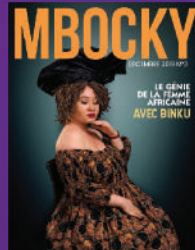
**LA VILLAGEOISE**

**HAHNSTRASSE 75 60528 FRANKFURT AM MAIN**



# \*Mbocky\* se rapproche chaque jour un peu plus de ses nombreux lecteurs!

Recevez désormais votre magazine chez vous pendant un an, grâce à une souscription annuelle de 24.000FCFA (Afrique) et de 45 euros (Europe) seulement!



## Plus d'infos sur

004917684442793

WWW.MBOCKY.COM

## ET CE N'EST PAS TOUT!

Pour chaque souscription annuelle, bénéficiez de 2 magazines gratuits et de plein d'autres surprises.

Alors n'attendez plus!

**SOUSCRIVEZ DÈS MAINTENANT ET  
PLONGEZ AU CŒUR DU GÉNIE DE LA FEMME NOIRE.**