

Mbocky

le Manifeste du Génie au Féminin

MARS 2026

NR: 1

GRATUIT

DÉPENDANCE
FINANCIÈRE

LA PRISON
INVISIBLE

Mme
**Clarisse
Abega**

LA REINE DE LA
MANIPULATION
DES CHEVEUX CRÉPUS

— (NBS) —

L'HOMME
ALLIÉ

ENCOURAGER
LE GÉNIE
FÉMININ

« C'est difficile, mais c'est possible — Tchokos Sarl »



Ne laisse personne te faire croire que
tes cheveux crépus doivent être domptés.
Ils ne sont pas un défaut à corriger, mais
une force, une identité, une puissance
à préserver.


— *Clarisse Abega* —

Sommaire

NUMÉRO 1 – MARS 2026

MARS


 **Éditorial - Le manifeste Mbocky** Page 4

 **Mme Clarisse Abega**
La Reine de la manipulation des
Cheveux crépus (NBS) Page 5

 **L'homme allié :**
Encourager le génie féminin Page 6


 **Prévenir l'irréparable :**
Voir les signaux d'alerte Page 8

 **Dépendance financière :**
La prison invisible Page 10

 **Santé mentale :**
La souffrance cachée Page 11

Redatrices :

- Aubierge Mwondo • Sylviane Kenfack •
- Carine Mbock • Delboise Nlenguï • Ines Kamdem

 mbockymagazine.com



MBOCKY

Le Manifeste Mbocky

Le manifeste du génie au féminin

En ce mois de mars, alors que le monde célèbre la Journée internationale des droits des femmes, **Mbocky** souhaite porter une parole claire, profonde et essentielle.



Il existe une vérité que le monde a trop longtemps ignorée : **le génie féminin est une force immense.**

Depuis des générations, on a tenté de réduire la femme à son apparence, à son silence ou à ses limites. On lui a parfois appris à douter d'elle-même, à cacher sa nature, à transformer sa peau, ses cheveux ou son identité pour correspondre à des standards qui ne lui appartiennent pas.



Mbocky dit non à cela.

Mbocky est né d'une conviction simple : **la femme n'a pas besoin d'être corrigée. Elle a besoin d'être révélée.**

La femme est une pensée. La femme est une intuition. La femme est une créatrice de vie, d'idées et de cultures.

Mbocky est un espace où la femme lit, pense, écrit, imagine et se relève. Un espace où la beauté naturelle n'est pas une revendication, mais une évidence. Un espace où les cheveux crépus, la peau noire et l'identité sont portés avec dignité et fierté.

Mais Mbocky parle aussi aux hommes. Aux hommes qui comprennent que la grandeur d'un foyer se construit avec une femme qui pense, qui apprend et qui grandit.

Mbocky croit en une génération de femmes qui lisent, questionnent, créent, osent, se relèvent et éclairent le monde.

Mbocky n'est pas seulement un magazine. Mbocky est une déclaration. Une affirmation. Un mouvement.

Lire.
Penser.
Créer.

Voilà notre révolution.

Écrit par Delboise Nlengu

Mbucky Magazine – Mois de la Femme

Abega Clarice

Abega Clarice : Bâtir la beauté consciente, transmettre l'amour du cheveu naturel

Je remercie Mbucky Magazine pour l'honneur de faire de moi la Une de ce numéro spécial consacré au Mois de la Femme. Derrière cette reconnaissance, il n'y a pas seulement une entrepreneure, mais une femme qui a transformé une expérience personnelle en mission collective.



Je suis **Abega Tocka Clarice Flore**, fondatrice de **Natural Beauty Store**. Avant d'être cheffe d'entreprise, je suis une femme qui ne supportait plus certains produits de la cosmétique conventionnelle. Mon cuir chevelu souffrait et je me suis posé une question simple : **Pourquoi devons-nous accepter ce qui nous abîme ?**

C'est ainsi qu'est née ma quête : comprendre, tester, apprendre et proposer aux femmes des alternatives saines adaptées à nos réalités. Natural Beauty Store n'est pas seulement une marque, c'est un engagement et une déclaration d'amour au cheveu crépu.

En ce Mois de la Femme, je rappelle à chaque femme et à chaque jeune fille : vous n'avez rien à corriger pour être belles. Vos cheveux crépus sont votre héritage et votre couronne. Apprenez à les comprendre plutôt qu'à les combattre.

Prendre soin de ses cheveux, c'est aussi prendre soin de son état mental et émotionnel. Derrière chaque chevelure, il y a une histoire. Mon rôle ne se limite pas à vendre des produits : je conseille, j'écoute et j'accompagne.



En ce Mois de la Femme, je nous invite toutes à ceci : **nous choisir, nous respecter, et nous préserver**. Lorsqu'une femme se connaît, s'accepte et s'assume, elle devient une force capable d'élever toute une génération.

L'homme allié

Encourager le génie féminin

Dans beaucoup de sociétés, on a souvent opposé l'homme et la femme, comme si leur évolution devait être une compétition. Pourtant, les sociétés les plus fortes sont celles où les hommes et les femmes avancent ensemble.

Un homme qui encourage une femme à apprendre, à lire et à développer son intelligence ne perd rien de sa place. Au contraire, il participe à construire un foyer plus solide, une famille plus éclairée et une communauté plus forte.

Une femme qui lit et qui pense n'est pas une menace. **Elle est une richesse.**



Dans un couple, l'encouragement peut prendre des formes simples. Offrir un livre. Parler d'idées. Respecter le temps que la femme consacre à apprendre. Valoriser sa pensée et son opinion. Ces gestes, parfois discrets, peuvent transformer profondément la confiance d'une femme.

Beaucoup de femmes ont un potentiel immense mais ont grandi dans des environnements où leur voix n'était pas toujours encouragée. Lorsqu'un homme devient un allié, il contribue à libérer cette énergie intellectuelle et créative.

Une force partagée

Être un homme allié, c'est comprendre que l'intelligence d'une femme n'enlève rien à la dignité d'un homme. Au contraire, deux esprits qui se respectent et se stimulent mutuellement créent une véritable force.

Un homme qui soutient la croissance intellectuelle de sa femme construit aussi l'avenir de ses enfants. Les enfants grandissent en observant leurs parents. Lorsqu'ils voient un père respecter et encourager la pensée de leur mère, ils apprennent eux-mêmes la valeur du respect et du dialogue.



La vision Mbocky

Un foyer où la femme est encouragée à lire et à réfléchir devient un foyer où les idées circulent, où les décisions sont réfléchies et où chacun peut grandir.

C'est cette vision que **Mbocky** souhaite encourager : des femmes qui pensent, lisent et créent, et des hommes qui comprennent que soutenir cette évolution est un acte de sagesse.

Car lorsque la femme s'élève, la famille s'élève. Et lorsque la famille s'élève, la société entière avance.





Comprendre avant de juger

Lorsqu'un drame survient, la réaction immédiate est souvent la colère ou l'incompréhension. Pourtant, derrière ces actes se trouvent souvent des situations complexes.

- détresse psychologique profonde
- isolement social
- conflits familiaux prolongés
- pression économique ou émotionnelle
- absence de soutien ou d'écoute

Cela ne justifie jamais la violence, mais cela montre l'importance de détecter la souffrance avant qu'elle ne devienne incontrôlable.

Les signaux d'alerte à ne pas ignorer

- un isolement soudain
- des paroles de désespoir ou de perte totale d'espoir
- des changements de comportement extrêmes
- une colère incontrôlable ou des menaces répétées
- un épuisement émotionnel profond

Prévenir l'irréparable

Voir les signaux d'alerte

Ces dernières années, plusieurs drames familiaux ont profondément choqué les communautés. Au Cameroun, certains cas ont montré à quel point une détresse psychologique ou un conflit extrême peut conduire à des actes irréparables.

Dans certains cas, une mère en grande souffrance peut perdre tout espoir et poser des gestes tragiques contre elle-même ou contre ses enfants. Dans d'autres situations, des conflits conjugaux peuvent dégénérer en violence extrême.

Ces drames rappellent une réalité importante : **la souffrance humaine peut atteindre un point critique lorsque personne ne voit les signaux d'alerte.**



Le rôle de la famille et de la communauté

Dans beaucoup de sociétés africaines, la famille et la communauté jouent un rôle central. Elles peuvent devenir une véritable barrière de protection lorsque quelqu'un traverse une période difficile.

Parfois, une simple conversation, une écoute sincère ou une intervention rapide peut empêcher qu'une situation dégénère.

Choisir la prévention

La vision de **Mbocky** est de contribuer à une société où la souffrance n'est plus cachée et où les signaux d'alerte sont pris au sérieux.

Prévenir l'irréparable commence souvent par une chose simple : **voir, écouter et agir à temps.**

J'aide les femmes AFRO
aux cheveux abîmés à les réparer et donner du style à leur chevelure grâce à mes soins personnalisés.

Natural Beauty Store
Salon Nappy

Clarice ABECA
Coach et Styliste Capillaire

[natural_beauty_store](https://www.instagram.com/natural_beauty_store)
(+237) 691 78 43 53
Carrrefour Capres - Cité des palmiers



Dépendance financière

La prison invisible

Il existe des prisons qui n'ont ni murs ni barreaux. Pourtant, elles limitent la liberté et les choix de nombreuses femmes. La **dépendance financière** est l'une de ces prisons invisibles.

Lorsqu'une personne dépend entièrement de l'argent d'une autre pour vivre, manger, se déplacer ou prendre des décisions, son autonomie devient fragile. Cette situation peut exister dans un couple, dans une famille ou dans d'autres relations.

Au début, elle peut sembler normale ou confortable. Mais avec le temps, elle peut devenir une source de **peur et de silence**. Une femme qui n'a pas de ressources personnelles peut parfois se sentir obligée d'accepter des situations qu'elle ne souhaite pas.



La dépendance financière ne signifie pas que le soutien dans un couple est mauvais. Au contraire, dans beaucoup de familles, les partenaires se soutiennent mutuellement à différents moments de la vie.

Le problème apparaît lorsque l'absence totale d'autonomie empêche une personne de faire des choix pour elle-même. L'indépendance financière est aussi une question de dignité et de sécurité.

Construire son autonomie

- apprendre de nouvelles compétences
- se former ou continuer à apprendre
- développer une activité professionnelle ou un projet
- gérer son propre budget
- comprendre la valeur de son travail

La lecture et l'éducation jouent un rôle essentiel dans ce chemin. Plus une femme développe ses connaissances, plus elle découvre des possibilités pour créer son propre avenir.

La véritable liberté ne consiste pas seulement à être protégée par quelqu'un. Elle consiste aussi à savoir que l'on possède la capacité de se tenir debout par soi-même.

Mbock encourage les femmes à rechercher cette autonomie, non pas pour créer une opposition entre les hommes et les femmes, mais pour construire des relations plus équilibrées et plus respectueuses.

Car lorsqu'une femme possède les moyens de choisir sa vie, elle cesse d'être prisonnière de l'invisible. Elle devient **actrice de son propre destin**.

Santé mentale

La souffrance cachée



Dans la vie quotidienne, beaucoup de souffrances restent invisibles. On peut sourire, travailler, s'occuper de sa famille et parler avec ses amis... tout en portant en soi une fatigue profonde. La santé mentale fait partie de ces réalités silencieuses.

Contrairement aux blessures physiques, elle ne laisse pas toujours de traces visibles. Pourtant, elle peut affecter profondément la manière dont une personne pense, ressent et vit. Dans de nombreuses cultures, parler de souffrance intérieure reste difficile.

On encourage parfois les individus à être forts, à ne pas se plaindre, à continuer malgré tout. Mais ignorer la douleur ne la fait pas disparaître.

L'importance de la parole

Parler de ce que l'on ressent peut être libérateur. Une conversation avec un ami, un membre de la famille ou un professionnel peut ouvrir un espace où la personne se sent enfin entendue.

La santé mentale ne doit pas être un sujet de honte. C'est une dimension essentielle du bien-être humain.

Prendre soin de son esprit

- se donner des moments de repos
- parler de ses émotions
- lire et réfléchir
- pratiquer des activités qui apportent du calme
- chercher de l'aide lorsque cela devient nécessaire

Ces gestes simples peuvent aider à reconstruire l'équilibre intérieur.

Comprendre la souffrance intérieure

- fatigue émotionnelle
- anxiété constante
- sentiment de solitude
- perte de motivation
- difficulté à trouver du sens ou de la joie

Ces expériences ne signifient pas que la personne est faible. Elles sont souvent le résultat de pressions, de responsabilités ou d'un stress prolongé. Reconnaître cette souffrance est souvent **le premier pas vers la guérison.**

Briser le silence

La vision de **Mbucky** est de contribuer à une société où parler de santé mentale devient normal et respecté. Reconnaître la souffrance cachée n'est pas un signe de faiblesse. C'est un acte de courage.

Lorsqu'une personne apprend à prendre soin de son esprit, elle ouvre la voie à une vie plus équilibrée, plus consciente et plus humaine.



Mbocky

MAGAZINE

mbockymagazine.com

