

# MBOCKY

AOÛT 2020, N° 11, ALLEMAGNE

**COVID19:**  
LA VIE REPREND  
TIMIDEMENT SON  
COURS.

**IL ME  
TUERAIT SI  
JE LE QUITTE,  
QUE FAIRE ?**

**BIEN  
S'HYDRATER:  
C EST VITAL !**

**NE LES  
ÉCOUTE  
PAS !**

**LE GÉNIE  
DE MADAME  
SYLVIE NGOUE  
AVEC CLUB  
KIZOMBA  
237**





On ne cache jamais la lumière du soleil !  
Femme forte, femme capable, tu as du potentiel ! Lève-toi et réalise ton rêve ! Donne tout ce que tu as, va au-delà de tes limites car tu es douée de connaissances et de compétences ! Ne te dis jamais que ceci est impossible car si une personne l'a fait alors toi aussi tu peux le faire. Enfin le slogan qui porte toutes mes réalisations

**“BE PROUD OF YOURSELF”**

**Par Sylvie Ngoue**

# CONTENTS

**EDITO** 04  
LA JOURNEE INTERNATIONALE DE  
LA FEMME AFRICAINE



**AU CŒUR DE  
L'AFRIQUE** 06  
Kribi la belle!

**CLIN D'ŒIL SUR LE  
MONDE** 08  
Covid 19: la vie reprend timide-  
ment son cours.

**MON HISTOIRE** 12  
Il me tuerait si je le quitte, que  
faire ?

**AGENDA MARKETING** 15  
Dates Utiles Mois D'out

**ECHOS DES  
HÉROÏNES** 16  
Le génie de madame Sylvie  
NGOUE avec Club Kizomba 237?

**EASY BUSINESS** 18  
“Ne les écoute pas !”

**ECHOS DES  
HÉROÏNES** 20  
Le génie de madame Sylvie  
NGOUE avec Club Kizomba 237?

**AFRISTYLE** 23  
Africainement vôtre!



## LA JOURNEE INTERNATIONALE DE LA FEMME AFRICAINE

*UNE JOURNEE A VALORISER...*



démontre à souhait de la volonté de ces derniers à donner à la femme la place qu'elle mérite réellement au sein de la société africaine. La création des centres d'alphabétisation et de formation, la dénonciation et la punition des actes d'avilissement de la femme, et la mobilisation de certains gouvernements et organisations africains pour la sensibilisation de la jeune fille sont autant d'actions qui illustrent la prise de conscience de la valeur de la femme au sein de la société africaine. Cela montre par ailleurs la volonté des acteurs de donner à la femme africaine les moyens de s'épanouir pleinement, non seulement en tant que citoyenne, mais aussi et surtout en tant que maillon fort de la chaîne de reconstruction du continent africain. Cependant, la femme africaine se veut la principale artisanne de la liberté et de la place qu'elle revendique au sein de la société, lesquelles passent incontestablement par son auto-valorisation.

Le constat déplorable est que cette héroïne encore peu choyée manque souvent elle-même au rendez-vous de sa célébration. C'est le cas de la Journée internationale de la femme africaine à laquelle nous nous intéressons dans ce numéro spécial.

**N**ous ne le dirons jamais assez, le développement de l'Afrique passera par la femme. L'engagement de plusieurs gouvernements dans l'amélioration des conditions de vie de la femme africaine

Encore connue sous l'appellation de « Journée panafricaine des femmes », la Journée internationale de la femme africaine se célèbre le 31 juillet de chaque année. L'objectif de la création de cette journée vieille de plusieurs décennies est de réunir les femmes africaines qui, au lendemain des indépendances, ont ressenti le besoin et l'importance de mieux se connaître, de partager leurs idées et expériences et surtout, de mettre en communs leurs efforts pour l'émancipation de la femme africaine en Afrique. Une aussi grande journée pourtant peu connue et qui passe presque inaperçue, contrairement à d'autres célébrations du même genre, à l'instar de la Journée internationale de femme célébrée le 8 mars, et qui a vu le jour longtemps après celle de la femme africaine ! L'on sait en effet avec quel enthousiasme les femmes africaines attendent chaque année la journée du 8 mars que beaucoup ont d'ailleurs rebaptisée « La fête du 8 mars », en témoignent la mobilisation des fonds et l'ambiance festive qui l'accompagnent. Dans certains pays africains d'ailleurs, la journée du 8 mars est d'autant plus importante qu'elle constitue à elle seule une occasion incontournable de commercialisation du pagnon dont la sortie annuelle a été initiée pour « rendre hommage à la Femme africaine » ... Moins de réflexions, plus de divertissements, tel semble finalement le but du 8 mars tant promu, au détriment du 31 juillet, véritable rendez-vous de la commémoration du rôle historique de la femme africaine dans la mobilisation du continent pour le changement.

En admettant les avancées et les progrès réalisés pour la reconsidération de la femme dans la société africaine et en continuant d'œuvrer pour la valorisation de la femme africaine dans tous les secteurs de la vie, il est impératif de rappeler à la femme africaine sa part de responsabilité dans le rang auquel elle est très souvent non seulement à l'échelle continentale par rapport aux hommes, mais aussi à l'échelle mondiale vis-à-vis des autres femmes. L'élévation et la célébration de la femme africaine ne sauraient être faites par de meilleure voix que celle de la femme africaine elle-même. Il est donc grand temps de redorer le blason de l'auto-valorisation par l'engagement des actions africaines féminines à portée internationale, à travers des occasions privilégiées telles que la Journée de la femme africaine, afin de s'affirmer en tant que femme devant l'Afrique et devant le monde. Ce qui ne signifie pas réduire la bataille à une journée car, la quête de la liberté et de l'égalité que revendique la femme africaine se veut un combat quotidien dont l'heureux aboutissement sera la consultation effective de la femme dans la prise des décisions majeures, son autonomisation complète en vue de la production et du contrôle des ressources matérielles et symboliques, et l'amélioration générale de ses conditions de vie.

**Par Pulchérie Delboise  
Ngo Nlengui**

# KRIBI : UN ARC-EN-CIEL DE PLAISIRS



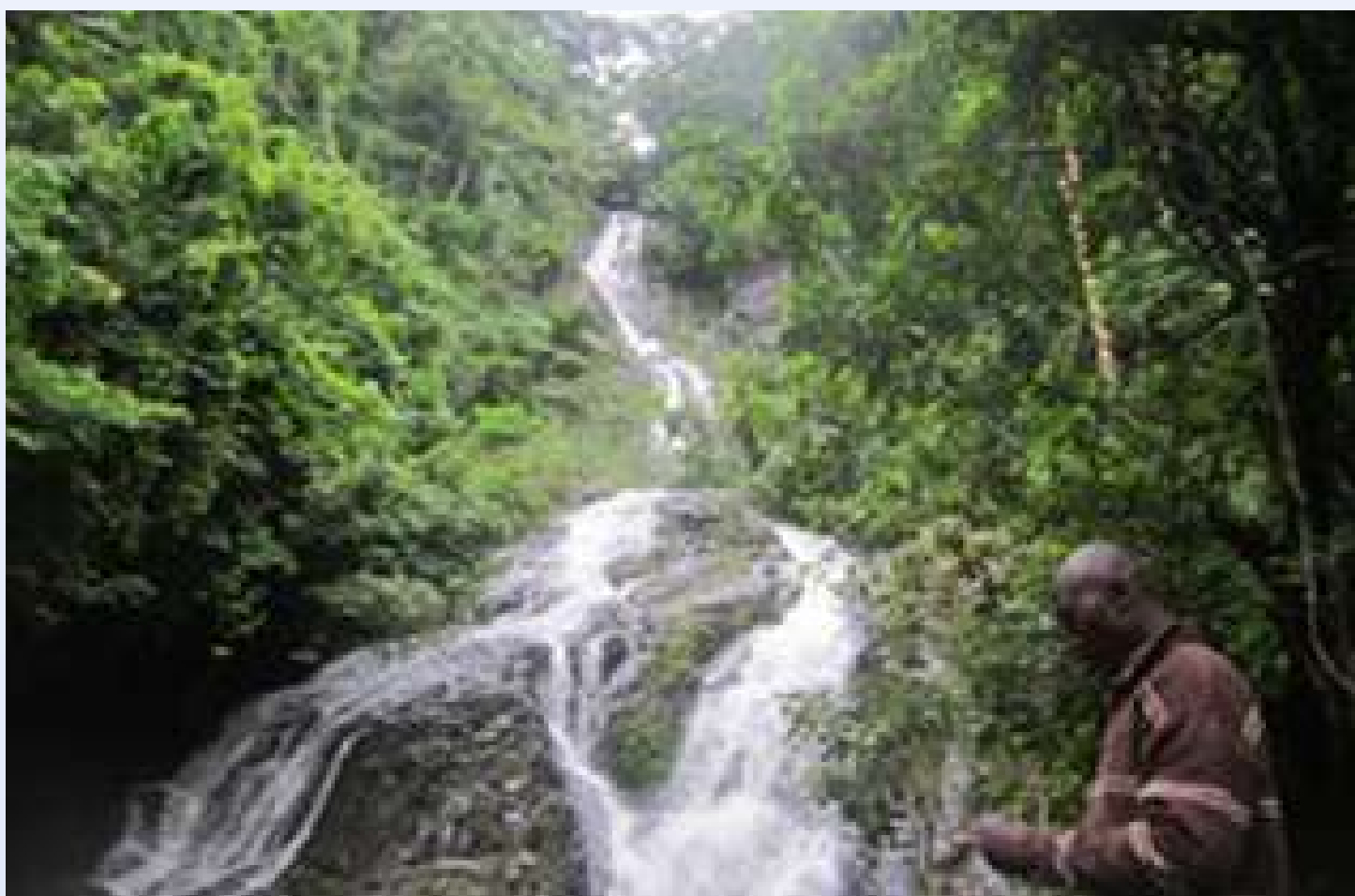
Kribi, la capitale touristique du Cameroun et de l'Afrique centrale offre aux yeux qu'elle séduit chaque jour un peu plus, tous les plaisirs et merveilles de la mer et de la forêt. Située dans la région du sud, département de l'océan, la petite ville balnéaire abrite plus de 72 000 âmes auxquelles elle offre au quotidien la beauté de la mer et du soleil, complices inséparables de la vue imprenable de ses crépuscules dorés. Ce paradis maritime prisé des touristes de

tous les horizons est parsemé de plages naturelles au sable blanc et fin. Sa visite est une véritable aventure ponctuée par mille découvertes qui n'auront de cesse de vous émerveiller, allant des plages aux chutes d'eau impressionnantes, en passant par les arts de chasse et de la culture propres aux populations de la forêt. La ville héberge également de nombreuses espèces endémiques, des éléphants et grands singes dans son parc zoologique de Campo Ma'an.



Outre ses richesses naturelles, Kribi la belle s'agrandit chaque jour un peu plus grâce à la concrétisation de vastes projets de développement qui ne la rendent que plus majestueuse et incontournable aussi bien pour des besoins ludiques que pour les affaires. La ville est en effet un point stratégique du trafic maritime dans le Golfe de Guinée et le terminus de l'oléoduc transportant le pétrole brut depuis les champs pétrolifères de la région de Doba au sud-ouest du Tchad. Elle s'est également vue dotée d'un port en eau profonde depuis 2017.

**Par Pulchérie Delboise NGO NLENGUI**





## **COVID 19 :** LA VIE REPREND TIMIDE- MENT SON COURS

Survenue en 2019, la pandémie du COVID 19 continue de faire des ravages et de semer la panique au sein de la population mondiale. La crise sanitaire qui a touché en premier la Chine en mi-décembre 2019 n'a pas tardé à étendre ses tentacules meurtrières sur l'étendue du monde, inclinant sur son passage toutes les couches, sans distinction de races ni de conditions sociales. Le continent africain a fait l'objet d'une inquiétude sérieuse au début de la pandémie car jugé économiquement fragile et donc pas prêt à faire face à la crise sanitaire d'une ampleur aussi considérable. Pourtant, l'Afrique a enregistré jusqu'à ce jour largement moins de victimes que prévoyait l'opinion extérieure. Fait du hasard, miracle divin ou de la naturopathie ? Le mystère ne demande qu'à être percé...



Plus de sept mois après l'apparition du virus, sa foudre meurtrière n'a pas l'air de céder à l'usure du temps, encore moins aux efforts quotidiens des scientifiques d'en venir résolument à bout. Ainsi, les pays se passent la main en rivalisant de mortalité liée au COVID 19. Notamment, le Mexique est devenu le 12 juillet dernier le quatrième pays comptant le plus de morts, devant l'Italie. L'autre constat effroyable est l'impact négatif et inattendu de la pandémie sur des plans autres que celui sanitaire. En effet, cette crise exclusivement sanitaire au début se révèle aujourd'hui plus généralisée au vu de son extension vers d'autres secteurs importants devenus victimes collatérales de la pandémie du COVID 19. Sur le plan économique notamment, la prise des mesures d'isolement à l'instar de la fermeture des frontières a fortement fragilisé les grands pays industrialisés, ainsi que les pays en développement. De même, les relations sociales ont été altérées par les sacrifices individuels imposés par la crise sanitaire. Pour cause, de nombreuses personnes se sont vues séparées de leurs proches pour leur sécurité mutuelle ou, dans le pire des cas, par une mort brutale improvisée par la pandémie. La fermeture des frontières a également participé de cette fracture physique empêchant des personnes qui se trouvaient en terre étrangère de rejoindre leurs familles à un moment où la chaleur humaine fait office d'or. Les enfants privés de l'affection de leurs parents bloqués dans des aéroports ou dans des hôtels, des grands-parents privés de la chaleur de leurs petits-enfants désormais considérés com-



me Il faut pourtant continuer de vivre ! Depuis bientôt deux mois, de nombreux pays ont entrepris d'assouplir leurs mesures afin de favoriser la reprise progressive des activités dans certains secteurs. C'est le cas des établissements scolaires, des entreprises et de certains espaces publics au rang desquels les restaurants qui ont connu une véritable chute libre durant la longue période de trêve imposée et improvisée par la pandémie. Toutefois, le rappel de l'application rigoureuse des gestes-barrières demeure de mise à tous les niveaux. Il s'agit, pour ce qui est des établissements scolaires, de la réduction des effectifs dans les salles de classe, de l'interdiction des jeux divers entre les apprenants, du

port obligatoire des masques et de l'hygiène des mains. Dans les espaces publics à l'instar des débits de boissons et des restaurants, la restriction de leur capacité d'accueil de 50% en plus des mesures collectives a été préconisée. Dans les entreprises, de nombreux employeurs ont opté pour l'alternance des employés afin d'éviter des éventuels frottements.

Tout comme dans les espaces publics, l'on peut encore observer dans plusieurs ménages un certain nombre de gestes, tous engagés pour faire bloc au virus de la mort. Dans de nombreuses maisons, les visites de quelque nature que ce soit restent indésirables et les sorties évitées au maximum. Pour des

cas extrêmes ou pour les habitants obligés de sortir pour des besoins professionnels, académiques ou de survie, toutes les précautions sont prises. Certains occupants se voient contraints de se déchausser ou de marcher sur un essuie-pieds imbibé de javel, afin de s'assurer que le virus, si l'on l'avait transporté par inadvertance, est bien resté à l'extérieur.

S'il est vrai que de nombreuses personnes s'évertuent d'appliquer à la lettre les consignes reçues pour éviter la propagation du virus, force est également de constater que plusieurs autres encore adoptent des comportements totalement irresponsables. Il s'agit entre autres du refus catégorique du port de masque et du lavage régulier des mains. Cette dérogation au respect des consignes édictées par les gouvernements fait l'objet d'une réflexion dans de nombreux pays soucieux de la santé et de la vie des populations. D'où la préconisation de sanctions. Au Cameroun par exemple, le port obligatoire du masque a été réinstauré début août pour toute personne se trouvant dans un espace public.

Bien que le virus semble téméraire, la vie reprend progressivement son cours normal et dans les cœurs comme sur les lèvres, l'on poursuit des oraisons suppliantes à la providence qui semble encore muette ou lente à réagir pour un retour définitif à l'accalmie. La course est donc entamée, mais la ligne d'arrivée demeure inconnue des athlètes essoufflés.





## COMMENT BIEN S'HYDRATER PENDANT LA JOURNÉE ?

Chaque jour et en toute saison, notre organisme se dépense et perd de son eau. Cette eau correspond à 65% des éléments dont notre corps est constitué. L'eau perdue au quotidien renverrait, quant à elle, à environ 3 litres et demande à être remplacé.

### QU'EST-CE QUE L'HYDRATATION ?

L'hydratation consiste à assurer à notre corps la quantité d'eau dont il a besoin pour être en forme au quotidien au quotidien. Une bonne hydratation implique donc de récupérer les 3 litres que perd notre corps au cours des différentes activités que nous menons à longueur de journée. Les moyens pour y parvenir sont heureusement divers, et la journée, suffisamment longue.





## **LA CONSOMMATION D'EAU**

Nous devons boire suffisamment d'eau. En effet, l'eau constitue le principal moyen pour s'hydrater. Il est donc conseillé d'en consommer beaucoup à longueur de journée. Cependant, l'on ne s'accorde pas toujours sur la fréquence adéquate pour cette action, particulièrement en ce qui concerne les repas. Certains spécialistes conseillent précisément de le faire avant, d'autres après et d'autres encore, pendant.

## **AUTRES MOYENS DE S'HYDRATER**

Boire de l'eau ne constitue pas le seul moyen de s'hydrater. Chacun peut donc mêler à la consommation d'eau, celle d'autres boissons, légumes et fruits, l'objectif étant de récupérer les 3 litres préalablement mentionnés. Il s'agit entre autres :

- Des boissons sans sucre : Il est bon, pour s'hydrater dans la journée, de prendre du thé, du jus de fruits, des tisanes, etc., à condition de ne pas y ajouter du sucre.
- Des Fruits et légumes

Les fruits comme la banane sont conseillés, en plus de l'eau, pour se réhydrater, surtout après une activité physique intense. Nous vous conseillons d'ailleurs, si cela est possible, de prendre un

demi-litre d'eau, deux heures environ avant une telle activité. En outre, selon le nutritionniste Laurence Plumey, les légumes et fruits sont en moyenne composés d'eau, à 95%. En consommer à chaque repas correspondrait à récupérer entre 1 et 1,5 litre d'eau. Dans ce cas, il ne resterait plus qu'à prendre le 1,5 ou les 2 litres d'eau restants.

## **ATTENTION AUX EXCES ET A L'OUBLI**

Certes il est conseillé de consommer suffisamment d'eau pour assurer une bonne hydratation. Toutefois, pour être efficace, cette consommation nécessite un minimum de discipline. De fait, nous il est fortement déconseillé de passer la journée entière sans eau pour engloutir 3 litres d'eau tard dans la nuit. Car, celle-ci stagnerait, favorisant ainsi le développement de bactéries, surtout si vous devez vous retenir d'uriner dans la même nuit. Par ailleurs, il faut éviter de toujours attendre d'avoir soif pour boire de l'eau. En effet, si l'on est très occupé, on peut devenir insensible aux signaux de soif de l'organisme. Il est donc approprié de s'éduquer à l'hydratation, afin que celle-ci devienne automatique.

En somme, pour récupérer les 3 litres d'eau perdus chaque jour, il faut non seulement boire de l'eau, mais aussi consommer des boissons sans sucre, ainsi que des légumes et fruits. Cependant, l'eau demeure (évidemment) l'élément le plus important pour s'hydrater. Elle est souvent, pour cette raison, recommandée au maximum.

**Par Charlie NGO MBOUA**

## DATES IMPORTANTES UTILES DU MOIS D'AOUT

DATES	EVENEMENTS
7 août 2020	JOURNEE INTERNATIONALE DE LA BIERE
Du 06 au 11 août 2020	SALON INTERNATIONAL DU DESIGN ET DES DESIGNERS, JOHANNESBURG, AFRIQUE DU SUD
Du 12 au 15 août 2020	CHINA TRADRE-ETHIOPIA Opportunité pour les dirigeants d'entreprises, acheteurs professionnels, grossistes ou organisation d'import/export recherchant de nouvelles sources pour leurs produits et services
Du 17 au 30 août 2020	FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA CARICATURE
Du 14 au 17 août 2020	TOUR EIFFEL KIZOMBA FESTIVAL, PARIS
Août 2020	FOIRE AGRO-COMMERCIALE ET INDUSTRIELLE DU MOZAMBIQUE
31 août 2020	JOURNEE MONDIALE DU BLOG
Du 17 au 30 août 2020	FESTIVAL INTERNATIONALE DE LA CARICATURE
19 août 2020	JOURNEE MONDIALE DE LA PHOTOGRAPHIE



---

## Il me tuera si je divorce, que faire ?

---

Être en couple n'est pas toujours un parcours de tout repos. Il peut arriver que vous ayez des problèmes ou que vous ne vous entendiez plus avec votre conjoint. Ne restez surtout pas avec lui par culpabilité ; quittez-le tout simplement. Si vous avez pris cette décision et que votre **compagnon menace de vous tuer si vous divorcez**, et vous ne savez pas quoi faire, voici quelques conseils qui vous seront certainement utiles.

### Amour et rupture

- Être en couple avec un homme que l'on aime est le désir de toute femme. Mais, il peut arriver que l'amour, pour des raisons quelconques, s'estompe et que vous souhaitiez divorcer. Lorsque l'amour s'estompe dans une relation et que vous désirez divorcer, les hommes, en fonction de leurs aptitudes psychologiques et mentales, peuvent réagir de différentes manières :
- D'aucuns prendront la nouvelle avec empathie et déception, mais comprendront votre souhait et, en fonction de leurs aspirations, vous laisseront partir ;
- D'autres, notamment ceux qui ont des comportements suicidaires, vous menaceront de se donner la mort si vous les quittez ;
- D'autres encore, vous menaceront de mort si vous les quittez.
- Dans tous les cas, ne restez pas avec votre homme par culpabilité ou par peur. Si ce dernier venait à vous menacer, il y a des recours possibles par lesquels vous trouveriez certainement une solution à votre problème.

## Portez plainte

Vous devez savoir que si vous décidez de **quitter votre conjoint et que ce dernier vous menace**, il s'agit de violence psychologique qui a un impact sur votre santé physique et psychique. En effet, les menaces, tout comme les coups, sont des délits punissables par la loi. Vous pouvez donc le signaler à la police et porter plainte.

La loi reconnaît dans ce cas deux types de menaces sans ordres ni conditions :

- Les menaces de mort, lorsqu'il menace de vous tuer ;
- Les menaces de crime ou délit, lorsqu'il menace d'un autre crime ou délit comme le viol.
- Ces intimidations sont punies par la loi



## Contactez des professionnels de violence conjugale

Si vous subissez une violence psychologique, qui peut devenir physique, n'hésitez pas à rencontrer des professionnels de violence conjugale. Mais avant tout, il est préférable de trouver d'abord refuge chez une personne en qui vous pouvez vous confier et en qui vous pouvez trouver le soutien et qui peuvent vous apporter l'accompagnement nécessaire (famille, ami, etc.).

Vous pourrez ensuite rencontrer des professionnels avec qui vous pourrez entreprendre des démarches afin de sortir de cette situation. Il s'agira précisément de :

- Vous rendre aux centres d'aides agréés dans votre ville ou dans votre pays ;
- Contacter des professionnels spécialisés dans les violences au sein du couple, lesquels vous informeront de vos droits et vous soutiendront dans toutes vos démarches.

En clair, en cas de besoin, il existe des recours possibles pour vous aider à divorcer de votre conjoint en toute sécurité. Il suffit, si vous vous sentez en danger, de vous rapprocher des autorités compétentes afin de préserver votre sécurité.

Par Ashley MBOCK



## NE LES ÉCOUTE SURTOUT PAS

“D’abord, ils vous ignorent. Ensuite, ils se moquent de vous. Puis, ils vous attaquent. Et pour finir, vous gagnez.”

“Ne les écoute pas” n’est pas une phrase anodine. Au contraire, cette phrase a tout son sens et sa place. Les autres ont toujours quelque chose à dire sur ce que vous dites ou faites, mais il n’est pas nécessaire de prêter attention leurs commentaires. Les gens ont toujours diverses opinions. Il s’agit généralement des personnes que vous connaissez, que vous aimez et parfois que vous détestez ; tous auront toujours quelque chose à dire. Les gens peuvent vous dire quoi faire, quoi penser, et ce qui est bon ou mauvais pour

vous, mais personne ne prendra les décisions à votre place.

Vous êtes le seul responsable de votre vie, et vous devez prendre des mesures en fonction de vos besoins. Personne ne peut vous dire ce que vous devez faire et ce que vous pensez être mieux pour vous. Vous êtes le seul moteur de votre vie, alors arrêtez de les écouter. Si vous écoutez inutilement les gens pour les décisions de la vie, il y a de fortes chances que les gens fassent tout pour vous faire défaut.

Voici les réactions que vous pourrez entendre :

« **C’est impossible** »

Lorsque vous essayez de réaliser quelque chose, les gens s’efforcent toujours de

vous décourager. Ils vous persuaderont que vous n'atteindrez jamais votre objectif et que vous devriez renoncer.

### « **Ca ne marchera jamais** »

C'est une autre affirmation courante que nous entendons souvent de la part de personnes qui n'ont pas réussi. Les gens essaient de nous effrayer. C'est pourquoi il est important de vaincre votre peur d'oser et d'aspirer succès.

« Il faut s'en tenir au vrai travail ».

Si vous voulez créer une entreprise au lieu d'un emploi 9-5, il est possible que les autres essaient de vous convaincre de vous en tenir à un métier conventionnel. Il est fréquent que les gens vous incitent à ne pas prendre la décision de sortir des sentiers battus et à continuer de vivre de l'ancienne.

« Gagnez de l'argent en ligne ? »

Si vous essayez de trouver de nouvelles façons de vous lancer dans le commerce en ligne, vous entendrez de nombreux commentaires sur les inconvénients liés à ce domaine. Les gens veulent que vous arrêtiez de vous acharner sur votre sort. Il est très important de ne pas faire attention aux gens, de toujours suivre votre cœur et de trouver de nouveaux moyens.

« Le marché est saturé »

Les gens vous donneront mille et une raisons de renoncer. C'est ce qu'ils font généralement pour vous détourner de votre objectif. Si vous envisagez de faire des affaires, il y aura tellement de commentaires et d'excuses sur la saturation du marché que vous risquerez de vous perdre.

« Il est trop tard pour commencer maintenant ».

« Occupez-vous de ce que les autres pensent, et vous serez toujours leur prisonnier ».

80 % des gens qui vous entourent vous diront souvent ceci: « Il est déjà trop tard pour se lancer dans les affaires ». Il n'y a rien

que vous ne puissiez réaliser. N'hésitez pas à vous lancer dans les affaires. Suivez votre cœur et partez à la conquête du monde avec votre intelligence.

« Ce n'est pas pour vous »

Ce n'est pas parce qu'une personne prétend tout savoir que vous allez l'écouter aveuglément. Les gens parleront et essaieront de vous décourager par pure jalousie. Ils vous diront que telle ou telle chose n'est pas bonne pour vous. Alors, croyez en vous et en vos capacités ; et faites ce que vous voulez. « Mets cette robe », « fais plutôt ce métier », « fais-toi tatouer », etc. Ne les écoutez pas. Suivez votre cœur !

« Tu n'y arriveras jamais »

Il n'y a rien de trop difficile à faire pour la personne et à suivre vos rêves. Méfiez-vous toujours des personnes qui vous craignent de l'altération et tentent de vous influencer par leurs paroles démotivées.

Très important

« Mieux vaut être seul que mal accompagné. »

Sachez que les autres ne sont pas vous ! Vous êtes le seul responsable des décisions que vous prenez. Personne ne peut vous montrer le chemin et personne ne pourra vous dire ce qui est bon pour vous. Faites confiance à vos capacités. Arrêtez d'écouter les autres et soyez toujours vous-même. Faites confiance à votre instinct dans toutes les décisions qu'il vous faudra prendre. Faites vos propres choix en écoutant votre for intérieur. Vous serez agréablement surpris d'atteindre vos objectifs car vous aurez tout accompli malgré les avis contraires de ceux qui vous entourent !

# INTERVIEW WITH Sylvie Rose NGOUE

**M**bocky : Pourriez-vous vous présenter en quelques mots ?

**Rosita:** Je suis Sylvie Rose NGOUE et je porte plusieurs casquettes. Je suis documentaliste sur le plan professionnel, responsable événementiel, coach de danse, encadreur technique, chorégraphe ... oui ! Tout ça c'est moi, en quelques mots !

**MM:** Vous êtes formatrice en une danse appelée Kizomba. Pouvez-vous nous en dire davantage ?

**R.:** Oui, en effet ! "Kizomba" qui signifie « fête » est une danse de couple originaire du Congo, cette danse traditionnelle africaine s'est progressivement répandue dans le monde grâce à la volonté de plusieurs personnes qui ont voulu partager et faire découvrir son originalité. Elle existe depuis 1980; mais, moi j'en suis tombée amoureuse et devenue passionnée en décembre 2017 et depuis lors, j'ai décidé de m'y plonger complètement. Ensuite est né mon désir de la faire connaître et de la transmettre.

**MM.:** D'où vous est venue l'idée de créer ce programme ?

**R.:** J'ai toujours mené des projets liés à la transmission de mes connaissances. Je partage l'idée selon laquelle « il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir ». Ayant déjà été très bien formée, j'ai

souhaité transmettre et aider les autres à progresser, à se découvrir et à évoluer : voilà mes motivations premières. Alors j'ai créé un groupe



KIZOMBA237, motivé et formé plusieurs personnes qui à ce jour sont elles aussi devenues des passionnées de cette danse.

MM:: Quelles sont les différentes formes d'apprentissage que vous proposez?

R.: Pour le moment, dans mon club, je propose deux formes d'apprentissage en kizomba. Il s'agit tout d'abord de la danse de couple proprement dite. Elle vise de par ses techniques de déplacement, la communication et l'harmonie entre deux personnes pour ne former qu'une seule entité. Ensuite vient le ladys-tyling qui est le développement de la gestuelle féminine associée à cette danse. Cette partie regroupe plus de femmes car ce public est déjà plus nombreux et très demandeur. En outre, la majorité de ces femmes apprécient énormément les petites vidéos que je réalise dans ce sens.

MM:: Pensez-vous aider les femmes à travers ce concept ? Si oui comment ?

R. : Les femmes sont déjà plus nombreuses que les hommes dans mon club!! c'est un public qui a vraiment besoin d'aide. La plupart lors des conférences parlent de leur désir de venir à bout du stress, de se faire plaisir sainement, d'exercer une activité physique et sportive non contraignante qui leur fera perdre un peu du poids, d'avoir envie et surtout besoin de sortir, de rencontrer d'autres femmes autour d'une activité récréative ! Eh bien ! Tous ces points sont exactement ce que je leur propose lors de nos séances de training. Elles repartent toujours avec le sourire aux lèvres car ce n'est que pure bonheur de partager ces moments.

MM: Quel(s) conseil(s) donneriez-vous

aux femmes qui vous lisent en ce moment et à celles qui vous entourent ?

R.: Qu'il est grand temps de prendre soin de vous et d'arrêter de vous sentir oppressées par la société qui nous entoure ! La danse ne regarde ni l'âge, ni le rang social et encore moins la morphologie. C'est un état d'esprit ! « La danse est la meilleure des thérapies qui puisse exister » voilà mon précieux conseil à toutes les femmes qui me liront. A travers la danse, vous découvrirez plusieurs aspects de votre personnalité ; vous gagnerez en assurance, vous relèverez des challenges que personne n'imagine et escaladerez des barrières que les autres pensaient infranchissables.

MM: Quelles difficultés majeures rencontrez-vous souvent dans vos formations ?

R. : La difficulté majeure réside dans l'assurance des élèves qui arrivent avec des aprioris, qui pensent ne pas être à la hauteur, ainsi que ceux qui ont beaucoup de volonté, mais dont le corps ne suit pas forcément l'esprit. Cela demande beaucoup de patience et de tact.

MM: Sur quel(s) projet(s) travaillez-vous actuellement ?

R. : Je prépare actuellement au club des dames pour la réalisation d'une jolie chorégraphie dans laquelle on verrait la gestuelle « ladystyling ki-zomba » sur une chanson camerounaise. Ce sera aussi une belle façon de les valoriser et les rendre vraiment fières de leurs progrès.

MM: Quel est votre plus bel accomplissement personnel et professionnel ?

*R.: La création de mon club KIZOMBA 237 avec l'aide et la contribution de no-tre MANAGER M. TIORO LACINA depuis la côte D'ivoire, qui a cru en mon projet et à tout fait pour m'aider à le réaliser jusqu'ici. A côté de cela, ma plus belle réalisation c'est de voir mes élèves qui ont eux aussi cru en moi dès le début et m'ont fait confiance, devenir des très bons danseurs de KIZOMBA Hommes comme Femmes. Les avoir reçus au niveau débutants et les voir aujourd'hui encadreur ou formateur à leurs tours est une grande fierté.*

MM: Comment vous qualifieriez-vous en trois mots ?

*R.: Leader - Perfectionniste- Déterminée !*

MM: Quel message fort désirez-vous envoyer à la femme africaine aujourd'hui ?

*R: On ne cache jamais la lumière du soleil ! Femme forte, femme capable, tu as du potentiel ! Lève-toi et réalise ton rêve ! Donne tout ce que tu as, va au-delà de tes limites car tu es douée de connaissances et de compétences ! Ne te dis jamais que ceci est impossible car si une personne l'a fait alors toi aussi tu peux le faire. Enfin le slogan qui porte toutes mes réalisations : « BE PROUD OF YOURSELF »*

MM: Comment vous contacter en cas de besoin de vos services ?

*R.: Je suis présente sur Facebook sous mon nom Sylvie Rose NGOUE, ou sur Instagram KIZROSITA. Toute personne désireuse de me suivre ou d'avoir plus d'informations peut me contacter via les plateformes et même passer par vous pourquoi pas !*

MM: Merci pour votre disponibilité

*R. : C'est moi qui vous remercie pour cette magnifique opportunité !*



# AFRISTYLE

**P** arler d'une mode africaine en fait sourire plus d'un. Et pourtant, depuis plusieurs années, elle est là, bien présente ! Non seulement elle s'organise dans de nombreuses 'fashion weeks' sur le continent africain, mais de grands couturiers occidentaux lui font les yeux doux et l'intègrent avec joie et style dans leurs collections. **Mbocky** vous présente trois stylistes africains qui excellent dans leur domaine et qui vous feront pâlir d'envie.

C'est la classe assurée avec les créations en **bogolan** et wax de **WOEN ILGA!**

A découvrir ici  
[bit.ly/3fCubJ8](https://bit.ly/3fCubJ8)



© woen\_ilga









© woen\_ilga



© woen\_ilga

Profitez de jusqu'à -30% sur les robes et jupes longues à imprimer  
[wax](#) et [samakaka de](#)

# DAKROL CREATION

A découvrir ici [bit.ly/3h5ljef](https://bit.ly/3h5ljef)







Démarrez le weekend tout en style avec les magnifiques sandales avec une touche de **wax** et bijou afro de

# Co & Clo

A découvrir ici [bit.ly/3inPY99](https://bit.ly/3inPY99)



# KIZOMBA : Une danse très sollicitée ...

Le mois de juin a fait l'objet d'une formation particulièrement dédiée aux femmes avec pour objectif de les aider à s'épanouir par la pratique de l'exercice physique à travers cette danse, la fin de cette formation fut soldée par une séance shooting et le montage d'un joli vidéogramme



que vous pouvez retrouver sur notre page officielle sur Facebook **kizomba 237** .

Voici quelques témoignages des dames volontaires qui ont acceptées partager leurs expériences dans le domaine de la **KIZOMBA**.



Bénédicte Ngoandé passionnée de danses africaines, modernes, et latines et jeune Entrepreneur dans les transports, communication audiovisuelle et événementiel

J'ai découvert la Kizomba il y a environ deux ans dans mon club de danse car je pratique plusieurs danses. J'ai décidé de travailler avec Rosita que j'ai trouvée très sociable, joviale et pleine de vie et moi, j'avais besoin d'un environnement relax pour apprendre. La formation qu'elle proposait tombait donc à point nommé. Elle m'a apporté la confiance en moi, j'ai développé ma gestuelle féminine qui est devenue plus sensuelle et douce, même ma façon d'être a changé. La kizomba me permet de me sentir libre, légère, en paix et en harmonie avec moi et ceux qui m'entourent. Elle m'aide à me relaxer, me détendre, relativiser, apprécier les choses simples de la vie, rencontrer et partager avec plusieurs personnes venant d'horizons différents. La kizomba est ma plus grande passion aujourd'hui! Je la recommande à tous ceux qui aimeraient avoir une activité sociale qui détend. En sept années de pratique, la danse ne m'a jamais fait aucun mal, au contraire tellement de bien ! J'apprécie énormément les formations de Rosita dans son club car elles sont simples, belles, digestes, et professionnelles (les noms des figures, les mouvements, les décomptes et la gestuelle.) **À tous ceux qui me lisent je voudrais juste rappeler que la vie est courte. La Kizomba est la danse qui vous fera apprécier la vie et les choses simples de la vie, vous détendra et vous passionnera plus que tout autre chose. Alors, n'hésitez pas à rejoindre la grande communauté des danseurs de Kizomba**

Vous aussi abonnez-vous sur nos pages FBK : **kizomba237** ou Instagram **kizrosita** et retrouvez plus d'informations et de détails sur nos formations





**Cathy Mallo décoratrice événementielle et danseuse chorégraphe**

Ma passion pour la danse, date des entrailles maternelles, je l'ai cultivée en apprenant différents rythmes et types de danses traditionnelles, salons, latines. Je découvre la kizomba par un ami il y a 6 ans, de retour d'un stage de danse qu'il avait effectué en Europe. J'ai vraiment été séduite après une période d'inactivité suite à mon accouchement. Le désir d'apprendre la Kizomba s'est fait naturellement. Au-delà de la passion, se posait le besoin de remise en forme : une bonne santé dans un corps sain, tout en pratiquant une activité physique qui m'épanouisse. En 2019, je fais la connaissance, via les réseaux sociaux, de Rosita qui propose des formations en Kizomba. Je me suis inscrite et c'était le début d'une merveilleuse aventure. J'apprécie son souci du détail : la précision des gestes l'expression du visage, le regard et la sensualité, autant d'éléments que ses formations m'ont permis d'améliorer. Durant la période du confinement par exemple, suivre ses formations en ligne fut une expérience très enrichissante.

Par son professionnalisme, Rosita transmet une bonne pédagogie associée à sa disponibilité, sa rigueur et sa discipline. Avec cette activité, on découvre des rythmes, de nouveaux lieux, de nouvelles personnes et surtout on se découvre soi-même. Personnellement, la kizomba me fait bénéficier d'une activité physique régulière, des moments de détente et de relaxation. Je me découvre et je développe mon expression corporelle. Aujourd'hui, j'éprouve un grand plaisir à me regarder danser la Kizomba et aussi de savoir que j'inspire d'autres personnes. Autant de raisons pour lesquelles je la recommande régulièrement. **J'invite les lecteurs à nous rejoindre massivement car les formations sont ouvertes à tous sans distinction d'âge, de sexe et de classe sociale. Que vous ayez des compétences en danse ou non, venez comme vous êtes et Kizomba 237 fera le reste.**

Je découvre la Kizomba il y a deux ans par une amie lors d'une soirée découverte consacrée à cette danse. Elle m'a émerveillée sur la piste après une danse avec son cavalier. J'ai trouvé cela très beau et je lui ai demandé si elle pouvait me recommander un lieu où je pouvais apprendre à danser comme elle. Elle me donnera ainsi le numéro de ROSITA coach du club KIZOMBA 237 et cette belle aventure commença. Par son professionnalisme, elle a su me transmettre toute la pédagogie nécessaire car je n'avais aucune base en Kizomba ; je dirais même que j'ai tout appris avec elle, qu'il s'agisse des pas de base à tout ce que je parviens à faire aujourd'hui de plus complexe. Sans oublier qu'elle n'est jamais en panne d'inspiration et les challenges ne manquent jamais !

Personnellement, j'ai réappris à m'accorder du temps, à me faire plaisir, à relever des défis à travers des expériences que je n'aurais nullement envisagées dans le domaine de la danse. Sur le plan relationnel, je rencontre des personnes de tous horizons. Le temps d'une danse, d'une chorégraphie, d'une soirée, nous partageons ce désir de nous



**Célestine MESSINA, Cadre dans une compagnie d'assurances**

**Vous aussi abonnez-vous sur nos pages FBK : [kizomba237](#) ou Instagram [kizrosita](#) et retrouvez plus d'informations et de détails sur nos formations**



laisser guider par la musique, sur des pas de danse que nous essayons de coordonner au mieux dans un univers créé par nous-mêmes, loin des tracasseries du quotidien. Sans l'ombre d'une hésitation je dirais OUI ! La kizomba est devenue ma passion. Aujourd'hui seul un cas de force majeure peut m'empêcher d'aller à un cours de Kizomba. Mes enfants ont fini par s'habituer au fait de me voir danser un peu partout à la maison. Je recommande régulièrement le club et la kizomba autour de moi et à ce jour, certains proches dansent déjà avec nous au Club ; L'ambiance y est très sympa et on y fait des rencontres intéressantes. Bien que les femmes soient plus nombreuses que les hommes. **A tous ceux qui me liront, je dirais de vivre pleinement leurs passions. Si c'est la danse alors se faire plaisir et se laisser aller !**

Ma rencontre avec la formatrice ROSITA et la KIZOMBA est très récente, tout s'est passé durant la période du confinement, dans le cadre d'un projet avec mon club de danse où elle a donné une formation en kizomba qui m'a donné envie d'approfondir. J'ai donc choisi de me rapprocher d'elle et de son club KIZOMBA 237 parce que j'aime me sentir bien et à l'aise avec les autres. La formation du coach m'apporte plus de confiance en moi ; elle m'aide à mieux ressortir ma sensualité et à travailler des détails comme le sourire et le regard. Ceci nous procure beaucoup de joie de pouvoir apprendre nouvelles notions. Personnellement, elle me redonne confiance en moi ; j'arrive à mieux m'exprimer en public. Sur le plan relationnel je rencontre plusieurs personnes différentes, et le partage de nos expériences de vie reste un moment riche qui nous aide à élargir notre portefeuille de connaissances ! Emotionnellement, le ladystyling transmis par Rosita me permet de ressortir ma féminité car je suis de nature très réservée. Je peux aujourd'hui danser sans hon-



**ONANA FOUDA**  
**Marie Micheline**  
**Secrétaire**

te et avec joie de manière à transmettre des émotions. A présent je ne suis pas prête de laisser la KIZOMBA. J'aimerais découvrir chaque jour encore un peu plus ! Bien-sûr que je parle de cette belle expérience autour de moi ; je partage les images des ateliers avec mes connaissances, même avec mes collègues ! Et certaines sont déjà intéressées pour la prochaine session ! Quand je danse la kizomba aujourd'hui, je sens moi-même ; je me sens heureuse d'avoir en si peu de temps progressé autant. Avec ROSITA, j'ai découvert que je pouvais faire de belles chorégraphies et me sentir épanouie ! Au début, rien n'était facile pour moi ; mais elle a su trouver les mots pour m'encourager et me booster. J'apprécie toutes ses formations et j'invite tous ceux qui le peuvent à rejoindre son club. Elle m'a appris à m'exprimer par ma danse et je reste déterminée à m'améliorer et à progresser. **J'encourage tous les lecteurs à pratiquer la KIZOMBA comme activité sportive et d'y mettre tout leur cœur ! Faites-le pour vous et non pour les autres ; sentez-vous vous-même et aimez-vous dans ce que vous faites !**

**Vous aussi abonnez-vous sur nos pages FBK : [kizomba237](#) ou Instagram [kizrosita](#) et retrouvez plus d'informations et de détails sur nos formations**



# MBOCKY



Icone  
2.0

 **Mbucky**

 **@Mbucky**

Email: [info@mbucky-magazine.com](mailto:info@mbucky-magazine.com)  
[www.mbucky-magazine.com](http://www.mbucky-magazine.com)