

Allemagne, Avril 2020 Nr. 7

mbcky

Le génie de la femme noire

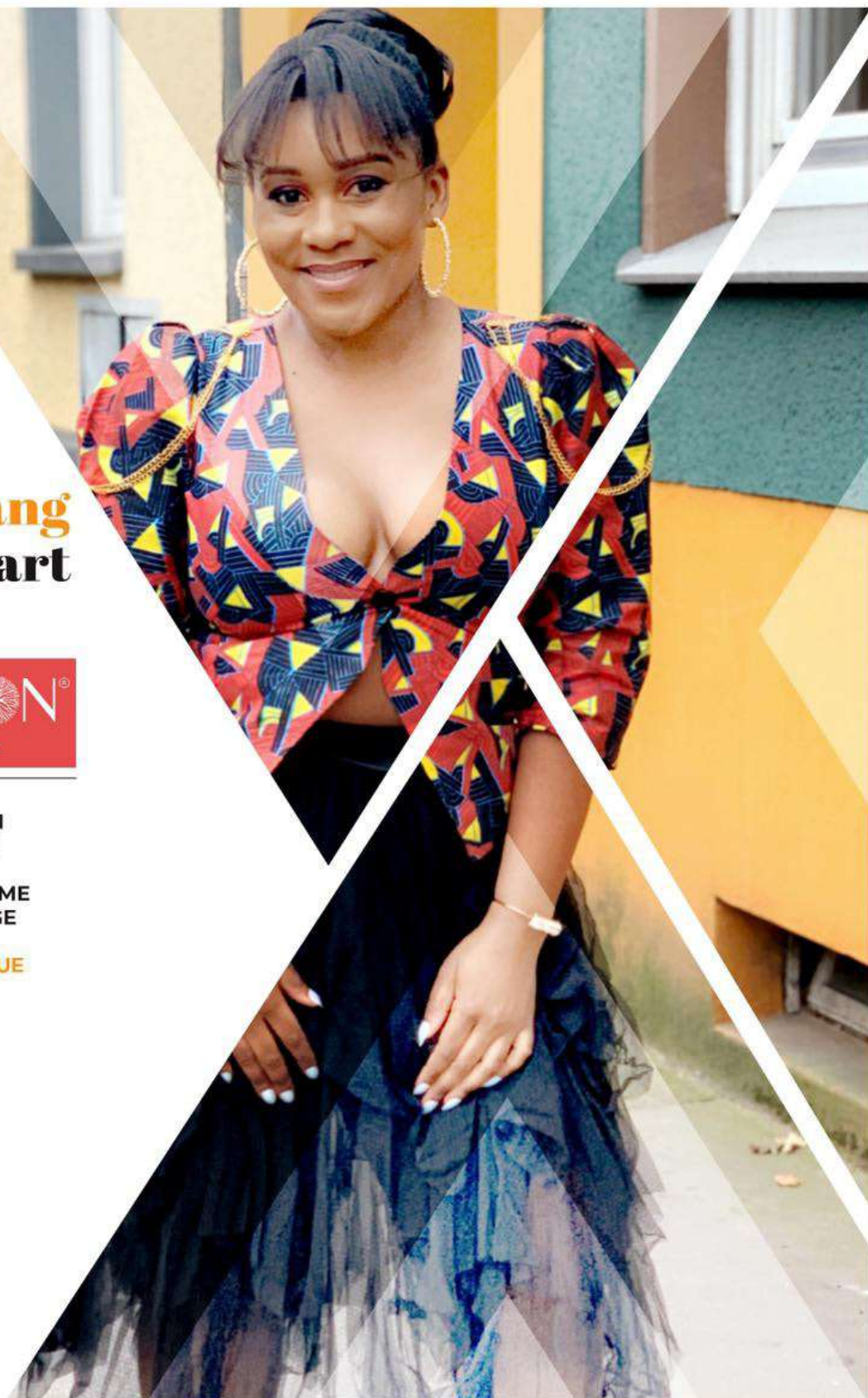
Madame Bufang
l'essence de l'art
avec

MB-CREATION
Dare to be Authentic

COMMENT ET POURQUOI
FAIRE UN AUDIT DE VIE

TU N'ES PAS ÉGAL À L'HOMME
LE CÔTÉ NOIR DU MARIAGE

CORONA SERA T-IL PIRE QUE
EBOLA ?





Les conseils que j'aimerais donner à la femme c'est d'être digne de s'aimer de s'assumer et de s'affirmer tant bien socialement que professionnellement, pas juste avec des mots mais aussi en action. Il s'agit pour nous toutes de sortir de notre zone de confort de rêver grand mais surtout de travailler dur.

Manuella Bufang

4



Comment et pourquoi faire un Audit de vie

07



Le côté noir du mariage

09



L'essence de l'art avec MB-CREATION

11



Pourquoi je suis en paix avec mon Surpoids ?

14



Tu n'es pas égal à l'homme

Stay Home, Stop the Spread
EpukeCorona

16



Le Corona est-il pire qu'Ebola?

Comment et pourquoi faire un audit de vie

La première étape est simple: prendre 100 petites cartes et écrire un seul souhait sur chacun. Il peut s'agir de tout type de souhaits ou d'objectifs que vous souhaitez: aucun souhait n'est trop grand ou trop petit. Faites un remue-méninges jusqu'à ce que vous atteigniez 100 ou que vous manquiez de souhaits.



Il s'avère que la plupart des gens s'arrêteront entre 30 et 40 Souhaits après: ils sont à court de choses qu'ils aimeraient faire et sont soulagés de constater que c'est le cas. Plus le nombre d'objectifs est petit, plus il est à portée de main.

D'après mon expérience, cela ne s'est pas produit. J'avais beaucoup d'objectifs en tête: publier un livre. Visiter les sept continents avant de mourir. Pour faire quelque chose que les gens aiment. Former et contribuer à une suite de conseillers pairs.

J'ai dépassé 100 souhaits en moins d'une heure. Je me suis arrêté à 121.

J'étais déjà excité.

Remue-méninges initial terminé, j'ai commencé la phase deux et commencé mon tri de cartes, regroupant mes souhaits en thèmes. Trois catégories ont émergé lors de mon premier tri: Personnel, Professionnel et Créatif. Ce n'était pas tout à fait correct, cependant, car "Personnel" pouvait vraiment s'appliquer à tous les objectifs de ma liste: chaque objectif créatif était fondé sur une valeur fondamentale personnelle, et il en allait de même pour mes aspirations professionnelles. Des choses comme obtenir des allocutions, contribuer à un leadership éclairé - ce sont mes objectifs «professionnels», mais découlent en fin de compte de mon engagement personnel à partager les connaissances. J'ai supprimé «Personnel» en tant que catégorie et suis revenu au tri.

J'ai groupé et regroupé jusqu'à ce que j'arrive à mes thèmes principaux:

- Famille

- Compétences
- Voyage
- Design
- Professionnel
- Aventure
- Social
- Santé financière
- Santé corporelle
- Projet communautaire

Certains thèmes m'ont surpris, d'autres non.



Je n'ai pas été surpris de voir que la barre de compétences était haute. Je sais que je suis le plus heureux quand j'apprends, donc la poursuite des courbes d'apprentissage a toujours été une priorité pour moi.

D'un autre côté, la distribution sur ma carte pour Aventure et Famille m'a semblé faible au début étant donné leur importance pour moi. Pourtant, c'est précisément parce qu'ils sont si essentiels à mes intérêts qu'ils ne se sont pas présentés comme un «objectif» ou un «souhait». Je suppose que je continuerai à voyager autant que je le fais déjà, et à rester proche de ma famille, autant que je le suis déjà. Je n'avais pas besoin d'ajouter un post-it (petite carte) pour les souhaiter: ils étaient déjà ancrés dans ma façon de penser l'avenir. Il y avait des idées tout aussi intéressantes pour chacune de mes catégories.

L'exercice initial des 100 souhaits que j'avais lu s'arrêtait là, mais je n'étais pas encore prêt à arrêter. Avoir une vue plongeante sur mes priorités s'est avéré étrangement exaltant: avec le premier cycle de tri, j'ai ressenti une vague de clarté et d'adrénaline en dressant un tableau des priorités de ma vie.

Mais maintenant, je voulais aller plus loin: je pouvais sentir qu'il y avait plus à faire.

À ce stade, je faisais les cent pas dans ma chambre, encerclant mes 121 post-its et scrutant les modèles et les idées. (Oui, je tournais en fait.) J'ai pensé à une restructuration supplémentaire. J'ai pris une pause d'étirement et j'ai attrapé de l'eau. J'ai retroussé mes manches. Je commençais juste. Tracer les souhaits par le temps (tous les souhaits ne sont pas égaux)

J'ai regardé ma liste de souhaits bien huilée. J'avais une vision claire de ce qui était important pour moi, et il y en avait beaucoup. Où commencer? J'ai remarqué que chaque post-it pouvait être classé dans «un spectre de quand», quel que soit le thème dans lequel il s'inscrivait. Certains se sont fortement inclinés vers l'avenir, d'autres vers le présent immédiat. Beaucoup étaient plus simplement des idéaux et des valeurs pour vivre mon quotidien (avec intention, empathie et conscience). Je les considérais comme des mantras ou des intentions à porter avec moi quotidiennement.



J'ai attribué à chaque post-it l'un des trois délais:

Maintenant / Bientôt: Pour les souhaits qui étaient immédiatement réalisables mais qui nécessitaient les prochaines étapes et la priorisation.

Un jour: moments marquants / poteaux de but à long terme.

Toujours / Chaque jour: Intentions / mantras délibérés à vivre tous les jours.

Je n'ai jamais été du genre à faire un plan, donc ces catégories me semblaient plus naturelles que de mettre des dates sur un calendrier.

J'ai regardé à nouveau chaque thème à travers ce nouvel objectif, et j'ai classé chaque post-it une fois de plus, en les marquant par

période. J'ai dessiné une flèche pour mes Maintenant, une étoile pour mes un jour, et j'ai épinglé un cœur à mes Mantras.

Une fois que j'ai fait cela, je pouvais voir plus clairement toutes les choses que je pouvais faire maintenant mais que je n'avais pas priorisées, celles que je voulais faire à un moment donné et celles que je voulais assumer tous les jours.

À emporter et à faire

Il y avait trois éléments d'action qui sont venus de mon audit de vie.

Un: pour changer mon temps et concentrer mon énergie sur les joyaux de ma vie - les personnes qui m'inspirent le plus - et travailler à les inspirer aussi.

Deuxièmement: trouver plus de joyaux et construire une communauté autour d'eux. À la fin de mon audit de vie, avoir une communauté de collaborateurs créatifs et des esprits inspirés et motivés avec qui fusionner était le domaine qui me semblait le plus faible.

Dernier point, mais certainement pas le moindre: je me sentais obligé de partager ce que j'avais appris et d'encourager les autres à essayer cet exercice. Si vous êtes arrivé jusqu'ici, j'espère que vous vous sentez inspiré. Il y a tellement de choses que vous pouvez apprendre sur vous-même en un seul samedi après-midi.

Écrit par : Enrike A.



MB-CREATION
Dare to be Authentic

Le côté noir du mariage

MARIAGE: - Selon la psychologie, le mariage est le processus par lequel deux personnes officialisent leur relation et se joignent comme une seule, dans un lien qui dure jusqu'à la mort.

La bague portée au deuxième doigt symbolise le mariage, il est donc évident que le propriétaire de la main qui est masculine, est marié.

OBSCURITÉ: - Il existe différentes définitions de l'obscurité mais dans cet aspect, l'obscurité signifie un manque de compréhension ou de compassion, une référence à la mort ou à la souffrance.

La couleur noire est souvent considérée comme l'obscurité ou le mal.

TRAVAIL ACHARNÉ: - Selon Google, le travail acharné est la base de tout ce qui vaut la peine d'être réalisé dans la vie. Si le travail applique la capacité, le travail acharné consiste à appliquer la capacité avec intensité et concentration à l'exclusion d'autres possibilités.

L'agriculture et le génie mécanique sont des travaux qui dépassent l'échelle de l'occupation qui implique un travail acharné. La main sur l'image a des taches qui pourraient être le résultat de travaux agricoles ou mécaniques, c'est ce qui a apporté du travail à l'image.



POURQUOI LA TRINITE?

Je sais que vous vous demandez où je vais et pourquoi j'ai décrit l'image comme une trinité trois en une. Vous ne voyez probablement aucune relation entre le mariage, l'obscurité et le travail acharné. Je vais effacer votre doute.

Lorsque la plupart des célibataires imaginent le mariage, ils le voient du bon côté, de la lune de miel, de la séance photo (je ferai bientôt un article à ce sujet), de beaux enfants, des sorties et bien d'autres. Je suis désolé de vous dire qu'il y a d'autres aspects du mariage que vous ne connaissez peut-être pas et c'est le côté obscur du mariage.

Chaque mariage a son côté sombre, même le mariage le plus parfait, ce couple que vous admirez, celui qui télécharge ses photos de voyage sur les réseaux sociaux, celui qui s'écrit des mots doux, ils rencontrent tous le côté sombre du mariage, même votre bien-aimé pasteur.

tellement plus. Environ 99,8% des couples ou plus sont confrontés à au moins une fois dans leur vie, il n'y a presque pas de racine d'échappement, ce côté sombre du mariage est la cause de l'augmentation du divorce, mais comment se fait-il que certains restent jusqu'à la vieillesse et meurent même ensemble? C'est là qu'intervient le travail acharné.





Le fait que vos parents soient toujours ensemble ne signifie pas qu'ils ont des pouvoirs surnaturels ou ne rencontrent pas l'obscurité qui accompagne le mariage, cela signifie seulement qu'ils travaillent dur, ils sont déterminés et concentrés, ils se battent jusqu'au bout, ils donnent à leur mariage leur meilleur court métrage.

Il est vrai que chaque Dick et Harry veulent se marier, disons que je le fais, quitter la maison de leurs parents, faire un mariage extraordinaire, e.t.c mais combien de personnes sont prêtes à travailler dur pour cela?

Vous voudrez peut-être savoir ce qu'il faut pour travailler dur dans le mariage, est-ce en préparant le meilleur repas? Travailler dans une bonne industrie? Vous avez les mains tachées?

Non!!! Je vais vous dire ce qu'il faut mais avant cela, je veux vous rappeler que les mains y sont masculines. Dans le monde d'aujourd'hui, on nous fait croire que c'est le devoir d'une femme de garder son mariage, si le mariage échoue, c'est la faute de la femme. La plupart des parents assoient leur fille et lui apprennent à être une bonne fille, mais presque aucun ne le fait pour leur fils. Ici nous avons une main masculine avec anneau et mains tachées, l'homme travaille. C'est un défi pour les hommes, tout le travail n'est pas pour la femme, vous avez aussi un rôle à jouer, le devoir vous demande aussi, travaillez dur pour votre mariage. Maintenant, que faut-il pour travailler dur dans le mariage et surmonter l'obscurité

Vous choisissez votre partenaire raison, gardez à l'esprit, sou- que vous connecté meilleur ou lorsque les mauvais, sou- des bons aimez-les in-



sez votre pour une toujours cela venez-vous vous êtes pour le pour le pire, temps sont venez-vous moments, conditionnel-

lement, supprimez le divorce en option, essayez de mieux communiquer, lisez des livres, demandez conseil à des gens dignes, priez.

NE LE FAITES PAS TORDRE

Le mariage n'est pas qu'une question d'obscurité et de travail acharné, il y a un côté plus brillant, le mariage est une belle chose, une réalisation, un don divin. Mais rappelez-vous toujours que la façon dont vous gérez l'obscurité détermine la durée de la lumière.

Écrit par : Liliane K.

L'essence de l'art avec MB-CREATION

Question 1 : se présenter

Je suis Manuella Bufang une jeune femme d'origine camerounaise dans la trentaine.

J'ai immigrée en Allemagne il y a de cela 14 ans pour les études. Après l'obtention de mon Master en gestion d'entreprises techniques et gestion énergétique j'ai commencé à travailler dans le contrôle de gestion. Par ailleurs j'ai toujours été passionnée par le monde de la beauté et du show business, la mode particulièrement. Déjà depuis l'adolescence je faisais coudre mes propres modèles de vêtement. À cela s'ajoute mon amour pour le dessin. Tout ce qui touche le développement socio-culturel et économique m'intéresse beaucoup, de plus vivant à l'étranger on en prend conscience de la nécessité à participer à celui de nos pays respectifs. Je suis contre toutes formes d'injustice et j'en ai fait l'une de mes missions au quotidien.

C'est ainsi que je crée ma marque de vêtements Afro chic et Urban wear made in Cameroon en 2017 qui allie mes passions et mes combats.

Question 2 : motivation à lancer le projet

L'ambition d'une intégration et une représentation de la mode africaine à l'échelle mondiale mais aussi d'une volonté de développer le Cameroun au moins autant que mon pays d'accueil.

Question 3 : philosophie des services

La philosophie et slogan de MB-Creation® est « dare to be authentic » en français « osez être authentique ». La marque a pour logo une racine en prolifération qui signifie le retour aux sources, à notre essence mais aussi à l'expansion. Puisque l'objectif est d'intégrer le print africain dans les mœurs mondiales ceci doit passer par des modèles adaptés aux situations de la vie de tous les jours et ce sur tous les continents. C'est donc là que se situe notre challenge, car il s'agit d'un mixage et d'un échange culturel certes mais sans jamais perdre notre authenticité.

Il faut savoir également que la production et les matières premières pour MB - Creation® viennent principalement du Cameroun. Nous utilisons la main d'œuvre locale créant ainsi des emplois, mais aussi et particulièrement essentiellement le pagne africain,

pas de Wax hollandais ni du Vlisko sinon du Kente du Ghana, du Woodin, du Cicam et du Bogolan.

Question 4 : comment survit le service malgré la concurrence

Malgré la concurrence ardue et le fait que nous soyons une jeune entreprise qui est encore entrain de s'établir, nous survivons et nous démarquons d'abord par notre authenticité (philosophie et objectifs) et celle de nos produits mais aussi grâce à un bon plan de communication, des produits et un service de qualité pour des prix raisonnables, le nouveau vent patriotique qui entraîne une conscience nationale sur la mise en valeur de nos cultures, et enfin à beaucoup de soutien de l'entourage et de l'entraide entre des confrères du même secteur d'activité.

Question 5 : le plus dure qd on se lance dans un secteur comme le vôtre ?

Je dirais que le plus difficile est de se faire connaître en réussissant à transmettre les codes et valeurs préétablis de sa marque.

La logistique de production et d'acheminement des produits est aussi un grand problème selon le mode de vente choisi.

Question 6 : comment vous joindre pour vous procurer vos services ?

Vous pouvez nous joindre par message direct sur toutes les plateformes internet de la marque à savoir :
Instagram : mbcreation_
Facebook : mbcreationofficiel
E-mail : mb_creation@outlook.com
Et bientôt sur notre site internet www.mbcreation.shop qui est encore en cours d'élaboration.



MB-CREATION®
Dare to be Authentic

Pourquoi je suis en paix avec mon surpoids ?

«La résistance vous maintient coincé. La réédiction vous ouvre immédiatement la plus grande intelligence qui est plus vaste que l'esprit humain, et elle peut alors s'exprimer à travers vous. Donc, par la reddition, souvent, les circonstances changent. »

Je pris une profonde respiration, sentant le récent changement dans mon ventre. J'ai pincé mes abdominaux. Ils étaient familiers, je les avais déjà avant, mais récemment, j'ai traversé une période de plus d'un an dans un corps plus petit. Maintenant, je reprenais du poids.

Je refuse de monter sur la balance, je ne sais donc pas combien de kilos j'ai gagné. Je peux juste le sentir dans les rouleaux de ventre supplémentaires et dans l'inconfort de certains de mes vêtements. Dans mon esprit, j'ai deux choix: céder à ma prise de poids ou la combattre.

La reddition est la capacité d'abandonner le poids écrasant des attentes sociales et personnelles. C'est brandir le drapeau blanc; ce qui signifie que j'abandonne toutes les méthodes de culture diététique pour lesquelles j'ai essayé de travailler. Cette option n'est pas toujours aussi simple.

Dans certains contextes, je suis un activiste positif pour le corps et le corps gras. Je préconise l'acceptation et la santé à toutes les tailles. Je dis aux autres qu'ils en valent la peine, tous, comme ils sont. Cependant le moment quand vient le moment de mettre en pratique mes propres conseils, c'est très difficile.

Il me reste encore des jours où je regarde mon ventre, dans l'espoir de paraître plus maigre au monde et à



moi-même. J'essaie de rétrécir pour devenir assez petit. J'ai le sentiment que ma valeur réside dans le nombre de kilos sur la balance (même si je suis un étranger à cela maintenant).

Je me mens et dis que je ne trouverai jamais de partenaire si je continue à prendre du poids. Je me suis battu contre la nourriture que j'ai consommée et je me compare à d'autres personnes.

Le parcours positif de mon corps est loin d'être sans faute. Je lutte contre tant de choses. L'une des principales raisons de ma lutte est la stigmatisation ou la « fatophobie » intériorisée. Cela infeste mon esprit et peut prendre le relais si je ne fais rien.

Je veux dire, « regarde le monde »: nous craignons et méprisons la graisse. Les gens sont victimes d'intim-

idation et de discrimination à cause de leur appartenance à des corps plus grands. La « Fatophobie » est très réelle. Elle est enracinée, peut-être inconsciemment, dans nos esprits ; notre société nous y entraîne...

La « fatphobie » se vit dans tous les secteurs de notre vie. En entreprise, les gros employés ont tendance à être moins payés pour le même travail. Dans leurs fréquentations, les personnes de fort poids sont souvent traitées avec dédain. Dans la mode, il existe rarement des tailles disponibles au-delà d'une taille 46. En médecine, les médecins les considèrent comme des personnes faibles et paresseuses.

DE telles attitudes relèvent de l'intimidation et des préjugés. Rien d'étonnant à ce qu'il soit difficile pour les gens d'accepter le changement de leur corps... Il y a tellement de conséquences à être gros.

L'ironie de faire honte au nom de la santé, c'est qu'elle entraîne des effets néfastes sur la santé. Selon un sondage du magazine « Esquire », deux tiers des personnes interrogées affirment qu'elles préfèrent être mortes que grasses. Pouvez-vous imaginer les dommages causés par ce stress au système?

Pas étonnant que nous ayons peur de prendre du poids. Nous laissons ces messages s'infiltrer dans nos esprits et ils nous poussent à nous pincer le ventre comme si nous étions les pires personnes de tous les temps.

D'un autre côté, être mince signifie être accepté, voler sous le radar voire, mériter tous les compliments. Cela signifie que la vie est plus facile parce que vous n'êtes pas opprimé de cette façon. Malgré tout, la « fatophobie » parvient à se glisser dans tous nos esprits.

Il est une réalité que nous devons garder à l'esprit : lorsque nous avons très peur de ce que les autres vont penser de nous, nous portons notre propre sentiment de « fatophobie » intériorisée. Et aussi surprenant que cela puisse paraître, ce phénomène a même un impact sur ceux qui se trouvent dans des corps plus petits en raison des sentiments négatifs qu'ils ont vis-à-vis d'eux-mêmes et du monde.

Il est donc logique que ma première réaction sur mon corps ne soit pas toujours un amour inconditionnel. Les vieux messages dans mon esprit disaient plutôt : « Tu n'es pas assez bon. Vous êtes écœurant. Personne ne t'aimera jamais. Vous êtes un échec... »

DE tels messages étaient forts et implacables. Je les connaissais, je les connaissais même très bien.

Pendant de nombreuses années, je suis entré en guerre avec moi-même. J'étais coincée dans des cycles de restriction qui ont fait des ravages sur mon corps. Je pensais que j'étais en bonne santé, mais j'étais vraiment très malade.

J'étais obsédé par toutes les petites choses que je consommais, en veillant à enregistrer soixante-douze calories de beurre dans mon application « My Fitness Pal » et à être hystérique lorsque je céda à un bar. Le contrôle du poids m'appartenait. Je pensais constamment à la nourriture.

La restriction de la nourriture peut entraîner de terribles risques pour la santé physique et psychologique – on peut devenir physiquement malade à cause de trop ou pas assez de nourriture, avoir des cheveux cassants, sans parler des conséquences émotionnelles qui en découlent comme le stress, l'obsession et l'absence de joie-

Je détestais mon existence même et je menais une guerre contre mon corps et contre moi-même. Je pensais qu'il y avait quelque chose de fondamentalement faux avec moi. C'était complètement épuisant.

J'ai commencé à penser qu'il devait y avoir un autre moyen de communiquer avec mon corps.

À vingt-deux ans, j'ai découvert le mouvement de positivité du corps. J'ai commencé avec un programme appelé Bawdy Love, qui consistait en une révolution à déclarer haut et fort que tout corps est digne et qu'aucun corps n'est honteux.

J'ai commencé à suivre des influenceurs positifs. Les grosses femmes ont rempli mon alimentation. Ils étaient beaux et sans vergogne. Ils m'ont appris que la graisse n'était pas mauvaise et que les gens dans les grands corps n'étaient ni paresseux, ni malsains, ni aimables.

Maintenant, je dois dire que je suis dans un corps plus petit. J'ai des privilèges que beaucoup de gens n'ont pas. Mon niveau de prise de poids jusqu'à présent me maintient toujours dans un corps relativement accepté par la société. Je ne sais pas ce que ça fait de faire face à une discrimination basée sur ma taille.

Cependant, je sais ce que cela fait de haïr votre corps et je pense que vous êtes brisé. Je sais ce que cela fait de faire le contraire de la reddition. Quand je vis de cette façon, je fais des choses comme faire de l'entraînement jusqu'à ce que maladie s'en suive ; je prends les aliments préférés de mon régime et je bouge mon corps devant les autres. Voici à quoi ressemble la guerre.

Au lieu de faire cela, j'ai choisi de me résigner pour prendre du poids. Je fais ce choix tous les jours. J'essaie de laisser tomber mes attentes et mes idées préconçues. Je lève les mains en l'air.

Ce n'est pas une histoire heureuse où tout est parfait. Au lieu de cela, l'acceptation du corps exige un travail rigoureux, tout simplement pour que je puisse être moi-même.

Je continue à profiter de ma nourriture sans bouleversement. Cela signifie « pas de restriction ». Chaque aliment est disponible à tout moment. Vous ne m'entendrez pas parler mal de mon corps ou de quelqu'un d'autre. Je refuse de suivre un régime et je refuse de laisser les autres manger à leur régime.

Pour neutraliser les voix qui vous disent «tu n'es pas assez bon », réfutez-les avec «Vous êtes digne et aimable comme vous êtes. Le poids n'est qu'un chiffre. Tu vas bien ».

Finalement, j'ai commencé à croire que ces pensées étaient vraies. Une partie de moi pense que peut-être, mon existence sur cette planète n'est pas pour rien. En abandonnant l'apitoiement sur soi-même, un bon sens commence à se dégager de soi.

Abandonner est plus difficile que vous ne le croyez. Le concept du poids internalisé est profond.

Je pense parfois que je suis quelqu'un de très confiant en moi-même et en ma relation avec mon corps, mais il faut tout un travail pour arriver au point de se rendre à une telle conclusion. Le point d'être libre de l'emprise de la culture de l'alimentation.

Je me pique toujours le ventre, mais c'est surtout par curiosité. Si je me sens dégoûté, j'essaie rapidement de changer d'avis pour avoir compassion et confiance. Je remarque très vite quand mes cuisses sont pressées contre un banc. Je souris, reconnaissant que mes jambes me déplacent.

Je ne monte pas sur la balance parce que je sais qu'elle ne peut rien me dire de ma valeur. Les chiffres ne sont pas ni des juges ni des maîtres : ils ne m'apprennent rien. J'ouvre les bras pour prendre du poids, même si je prends parfois une respiration profonde en premier. Accepter cela signifie guérir d'une relation désordonnée avec mon corps et mon alimentation.

La prise de poids est un signe que je vis avec joie dans mon existence. Je prends des repas avec des amis, je mange des friandises au travail et je prends quelques secondes. Je mange quand j'ai faim, quelle révélation !

Je prends grand soin de moi et cela peut ne pas ressembler à la définition de l'auto-soin au sens des autres. C'est bon.

La « fatphobie » peut dire que je suis stupide ; mais je choisis de me rendre aujourd'hui. Pour moi, cela signifie rejeter des conceptions à vie que je ne suis pas assez bon pour mériter un regard attendri. Cela signifie ne plus courir en cercles pourchasser ma queue et essayer de perdre du poids. On s'ouvre à l'idée qu'il existe une autre façon de procéder : c'est la paix et la joie.

Écrit par : Bernadette K.

Tu n'es pas égal à l'homme

Vous pouvez faire vos propres choix, parler et être entendu, voter, travailler, contrôler votre corps, vous défendre, défendre votre famille, à cause des femmes qui ont marché. Vous n'avez rien fait pour mériter ces droits. Vous êtes né de ces droits. Vous n'avez rien fait, mais vous récoltez les bienfaits des femmes, des femmes fortes, des femmes qui ont combattu la misogynie et poussé le patriarcat et se sont battues pour vous. Et vous vous asseyez sur votre piédestal, un piédestal que vous avez la chance d'avoir et de taper. Un guerrier clavier. Un combattant pour la complaisance. Un accepteur de ce qu'on vous a donné. Un déni de faits. Enveloppé dans votre illusion d'égalité.



Tu n'es pas égal à l'homme. Même si vous vous sentez comme vous l'êtes. Vous gagnez encore moins qu'un homme pour faire le même travail. Vous gagnez moins en tant que PDG, en tant qu'athlète, en tant qu'actrice, en tant que médecin. Vous gagnez moins au gouvernement, dans l'industrie technologique, dans les soins de santé.

Vous devez toujours porter de la masse lorsque vous marchez seul la nuit. Vous devez encore prouver au tribunal pourquoi vous étiez ivre la nuit où vous avez été violée. Vous devez encore justifier votre comportement lorsqu'un homme s'impose à vous.



Vous êtes toujours sexualisé. On vous dit toujours que vous êtes trop maigre ou que vous êtes trop gros. On vous dit toujours que vous êtes trop vieille ou trop jeune. Vous êtes applaudi lorsque vous "vieillissez gracieusement". On vous dit toujours que les hommes vieillissent «mieux». On vous dit toujours de vous habiller comme une dame. Vous êtes toujours jugé sur votre tenue au lieu de ce que vous avez en tête. Quel sac de marque vous avez encore plus d'importance que votre diplôme universitaire.



Vous êtes toujours maltraité par votre mari, par votre petit ami. Vous êtes toujours assassiné par vos partenaires. Être battu par votre âme sœur.

On dit toujours à vos filles qu'elles sont belles avant qu'on leur dise qu'elles sont intelligentes.

J'ai compris. Vous voulez vous sentir autonome. Vous ne voulez pas croire que vous êtes opprimé. Parce que cela signifierait que vous êtes en effet un «citoyen de seconde zone». Vous ne voulez pas vous en sentir un. J'ai compris. Mais ne vous inquiétez pas. Je marcherai pour toi. Je marcherai pour ta fille. Et la fille de ta fille. Et peut-être croirez-vous toujours que le monde n'a pas changé. Vous croirez que vous avez toujours eu les droits que vous avez aujourd'hui. Et ça va. Parce que les femmes qui prennent réellement soin et soutiennent les autres femmes ne se soucient pas de ce que vous pensez d'elles. Ils se soucient de leur avenir et de l'avenir des femmes qui les suivent.

Ouvre tes yeux. Ouvre-les grand. Parce que je suis ici pour vous dire, avec des millions d'autres femmes, que vous n'êtes pas égales à l'homme et cela restera ainsi.



Écrit par : Dina M.



Le Corona est-il pire qu'Ebola?

Alors que le bilan de l'épidémie qui sévit actuellement en Chine s'alourdit de jour en jour, le nouveau coronavirus (2019-nCoV) en ferait presque oublier les autres virus, habituellement sur le devant de la scène. Celui de la grippe saisonnière, qui a déjà fait 22 morts en France cette année, ou celui du syndrome respiratoire aigu sévère (Sras), à l'origine d'une épidémie fin 2002. Sans oublier le virus Ebola qui, depuis 1976, a fait près de 15.000 morts en Afrique selon l'Organisation mondiale de la Santé.

Ce nouveau coronavirus est-il pire? Mérite-t-il toute l'attention que le monde lui porte?

Pour comparer la dangerosité de plusieurs virus, il faut s'intéresser à leur capacité à tuer (taux de létalité), à provoquer des cas graves (taux de complications) et à leur habileté à passer d'une personne à une autre (taux de transmission). Concernant le nouveau venu, tout cela n'est pas encore très clair.

Pour l'heure, 7783 cas de personnes atteintes par 2019-nCoV ont été confirmés. La très grande majorité (98,6%) est concentrée en Chine. Parmi ces personnes, 170 sont décédées et au moins 133 sont guéries. «Nous savons que beaucoup des malades sont touchés par une forme mineure de l'infection, mais que 20% des cas sont sévères et 2% sont décédés», a indiqué le Dr Michael J. Ryan, directeur exécutif du programme d'urgence de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), lors d'une conférence de presse qui s'est tenue le 29 janvier, en précisant que ces données étaient susceptibles d'évoluer dans les prochains jours. Par comparaison, 50% des cas de Sras étaient des formes sévères.

Un taux de mortalité de 2%, c'est bien moins que celui du virus du Sras. En 2002-2003, ce coronavirus, très proche cousin de 2019-nCoV, avait contaminé 8098 personnes dans une trentaine de pays et fait 774 morts. Son taux de létalité a été estimé à 43% chez les plus de 60 ans et 13% chez les moins de 60 ans. C'est moins que le taux de létalité moyen du virus Ebola, estimé à 25% mais pouvant aller jusqu'à 90%. Quant à la grippe, sa létalité est bien inférieure à celle des autres virus, de l'ordre de 0,3%. En France, cela représente environ 10.000 décès chaque année.

A ce stade, le taux de mortalité du nouveau corona-

virus «chinois» peut toutefois encore évoluer. «Certaines personnes peuvent être infectées sans pour autant avoir de symptômes, ce qui fait que l'on ne connaît pas le nombre réel de personnes touchées», indique le Dr Bernard-Stoecklin. Ainsi, si le nombre de cas total est plus important que celui affiché actuellement et si le nombre de morts n'augmente pas drastiquement dans les prochaines semaines, la mortalité va automatiquement diminuer.

Un peu plus contagieux que la grippe

Entre le 23 et le 30 janvier, le nombre de cas de 2019-nCoV a été multiplié par 7. Cela en fait-il un virus très contagieux? D'après une étude publiée le 29 janvier dans le *New England Journal of Medicine*, la contagiosité du virus (appelée «taux de reproduction de base») serait approximativement de 2,2. Cela signifie qu'en moyenne, chaque malade a infecté à son tour 2,2 personnes. D'autres équipes ont réalisé ce travail et obtiennent des taux allant de 1,4 à 5,5. Par comparaison, le Sras a un taux de reproduction de 3, la grippe de 1,2 à 1,4 et, pour Ebola, ce taux est compris entre 1 et 2.

C'est très peu, au regard du taux de la rougeole (compris entre 12 et 18) ou de celui des rotavirus, responsables des épidémies de gastro-entérite (environ 18). Tout comme le taux de mortalité, le taux de reproduction de base de 2019-nCoV est encore susceptible d'évoluer, d'autant qu'il dépend autant des caractéristiques biologiques du virus que de facteurs humains (densité de population, mesures d'hygiène etc.). Ce n'est qu'à la fin de l'épidémie, une fois que toutes les données seront disponibles, qu'il pourra être établi de façon définitive.

Écrit par : le Figaro

MBOCKY

Icone
2.0



 **Mbocky**

 **@Mbocky**

Email: info@mbocky-magazine.com
www.mbocky-magazine.com