

# MBOCKY

JUILLET 2020, N° 10, ALLEMAGNE

**PERDRE DU  
TEMPS OU  
METTRE  
SON TEMPS A  
PROFIT**

**IL ME  
TABASSE,  
MAIS  
JE L'AIME**

**LIBIDO  
ACTIVE, C'EST  
BON POUR LA  
SANTE**



**LE GENIE DE  
MADAME  
JOYCE FOY AVEC  
GLAM  
PHOTOS/BOUTIQUE**

## Joyce foy

Chères femmes en général, et chères femmes africaines en particulier, nous sommes capables de très grandes réalisations. On nous a longtemps traitées de “croqueuses de diamant”. Le moment est enfin venu pour nous de montrer au monde de quoi nous sommes réellement capables. N’embrassez pas de trop grandes choses pour un début. Allez à l’école si vous le pouvez. Sinon, apprenez un métier tel que le maquillage, la coiffure, la couture, le théâtre, le mannequinat, etc. et sortez avec confiance, parce que c’est nous qui tenons les reines de ce monde.



04



LA FEMME AFRICAINE  
OU L'AVENIR DE TOUT UN  
CONTINENT

06



LIBIDO ACTIVE,  
C'EST BON POUR  
LA SANTE

12



Comment  
mieux  
communiquer ?

18



ENTRETIEN AVEC JOYCE  
FOY AKA

22



IL ME TABASSE,  
MAIS JE L'AIME

26



LES SIX CHOSES A FAIRE  
AVANT DE SE LANCER  
DANS UN INVESTISSE-  
MENT

# CONTENTS

# LA FEMME AFRICAINE OU L'AVENIR DE TOUT UN CONTINENT

tion du « tropicaliste » Pierre Gourou selon laquelle « La femme est la bête de somme de l'Afrique » n'est que le reflet de l'effroyable réalité qu'arbore encore aujourd'hui le continent africain, à en croire les résultats de recherches selon lesquelles la plupart des jeunes filles africaines se voient formées dès l'âge de quatre ans, à seconder leur mère dans les travaux domestiques et agricoles destinés à pourvoir à l'économie de la cellule familiale. A cette exploitation esclavagiste s'ajoutent les multiples tribulations dont souffre la femme africaine au quotidien, à l'instar des violences sexistes, des mariages précoces et/ou forcés et des mutilations. En effet, malgré les efforts du continent africain à donner à la femme une parcelle de pouvoir et un espace d'expression de sa liberté, aussi moindre fût-il, la femme africaine demeure, dans la majorité des cas, sous l'emprise de l'hégémonie masculine et des préjugés qui la réduisent malheureusement, à défaut de la maintenir, à l'état de subalterne dans une société à laquelle elle donne et se donne sans réserve, et qui a pourtant du mal à se défaire des démons d'un passé trop présent. De même, la reconnaissance de l'impact positif de l'émancipation de la femme sur le développement du continent africain est en net contraste avec l'hésitation encore perceptible de nombreux gouvernements africains à donner à la femme une véritable place dans les espaces de



réflexion et de mise en œuvre des plans de lutte pour l'émergence d'une Afrique engagée, dynamique et autonome.

Cependant, il va s'en dire que le dynamisme et le génie de femme africaine en général, et de la femme noire en particulier, si souvent étouffés par des conventions sociales discriminatoires et un complexe d'infériorité savamment entretenu par des traditions peu ouvertes, demandent plus que jamais à être révélés aux yeux du monde. Nous croyons fermement en la force plurielle de la femme africaine et pensons qu'il est grand temps de réveiller les consciences féminines africaines endormies par le complexe et la peur d'oser qui embrigadent au détriment de tout un continent, le pouvoir incroyable de celle

qui, à n'en point douter, porte le flambeau du décollage effectif d'une révolution qui n'a rien à envier. D'où notre motivation et notre détermination à révéler les capacités créatrices et entrepreneuriales féminines africaines encore très peu connues, et à inspirer celles qui, par ignorance ou par inertie, se résignent à accepter leur identité chronique de prisonnières des champs, joueuses de casseroles et faiseuses d'enfants pour ne citer que ces quelques clichés ô combien dévalorisants.

**Mbocky Magazine** s'engage avec la femme et pour la femme dans un monde et à une ère où rester à la traîne ou en marge de l'entrepreneuriat signifie vivre dans un monde qui avance sans nous. La femme, en plus d'être de la mère et l'épouse formidables que lui reconnaît la société, se veut le canal de développement par lequel passeront l'Afrique et le monde. Pour cela, nous lui offrons une plateforme privilégiée sur laquelle elle pourra dévoiler ses talents aux yeux du monde.

**La rédactrice en chef**  
**Pulchérie D. NGO NLENGUI**





---

## LIBIDO ACTIVE, C'EST BON POUR LA SANTE

---

**L**a société moderne qui se veut promotrice et protectrice de droits et de libertés encourage ordinairement les deux genres à la liberté sexuelle. De fait, les sujets autour de la libido sont abordés sans complexe, autant par les hommes que par les femmes, les adultes comme les adolescents, les spécialistes de sexologie, les médecins et les journalistes, entre autres. A terme, le mot « libido » finit par se retrouver dans n'importe quelle sauce, quand il est question de sexualité et de comportements sexuels. Petite précision : **LIBIDO SIGNIFIE « VIOLENTE ENVIE »**

Pourtant, si la sexualité est, selon Larousse, « l'ensemble des phénomènes sex-

uels ou liés au sexe, que l'on peut observer dans le monde vivant », « étymologiquement, le mot libido signifie violente envie ...la libido désigne globalement l'appétit sexuel... » (Futura-sciences.com). Donc, en réalité, elle n'est qu'une partie de la sexualité, ne correspondant qu'au désir ou à l'appétit sexuel. Ce qui est encore différent de l'acte ou le rapport sexuel. C'est-à-dire, ce que suggère cette violente envie. Ceci étant précisé, nous traiterons autant de ce désir que de l'acte auquel il mène en insistant sur leurs bienfaits d'une part et leurs limites, d'autre part.

## UN MEDICAMENT EFFICACE ET SANS EFFETS SECONDAIRES NEFASTES

Le premier point sur lequel l'on s'accorde généralement (les experts entre eux), en ce qui concerne les avantages d'une sexualité active est le bien-être. En effet, s'épanouir sexuellement aurait des effets antidépresseurs et même tranquillissants pour les sujets qui y parviennent. En outre, l'image (que l'on a de sa propre personne) et la confiance en soi en seraient rehaussées. Car, permettant de se rassurer sur son « sex-appeal ».

En plus, il faudrait considérer cette activité comme du sport. En tant que tel, elle permet de se maintenir en forme, allant même jusqu'à permettre la perte des kilos en trop. Puisque dix minutes de ladite activité permettraient de se débarrasser de 50 calories et d'évacuer par le même temps des toxines.

**Avez-vous été très stressé dernièrement par votre patron ? Les récentes procédures dans votre business qui tardent à aboutir ? Des collaborateurs ou des employés parfois lents à la détente ? Des enfants qui vous font voir des vertes et des pas mûres ? Rien qu'à y penser, vous en auriez de la migraine ?** Pas de panique ! Nos experts vous proposent la solution idéale. En effet, les endorphines libérées pendant l'acte sexuel auraient pour effet de provoquer la détente (au revoir l'angoisse, le stress et l'anxiété !), mais pas seulement. Il serait aussi un remède contre le mal de tête car diminuant la douleur.



## C'est aussi bon pour le cœur, le sommeil et la mémoire !

En accélérant le rythme cardiaque, les rapports sexuels auraient un autre effet positif : stimuler la circulation sanguine. Ainsi, grâce à l'ocytocine (l'hormone du bonheur) et la mélatonine produites en prenant du bon temps, vous pourriez enfin dormir sans être hantée par la comptabilité de ce dossier casse-tête encore sur votre table. En plus, votre mémoire en deviendrait meilleure, quel que soit votre âge. Performance assurée !



## ALORS, EST-IL NECESSAIRE DE TOUJOURS SATISFAIRE SA LIBIDO ?

A n'envisager que les avantages de l'épanouissement sexuel, certains tombent dans l'excès. C'est ce qui s'appelle « hypersexualité ». Elle consiste à une recherche permanente du plaisir sexuel. Pour les femmes, dans ce cas, l'on parle de nymphomanie. Derrière ce joli terme (lié au mot « nymphe » qui est le nom attribué à des divinités subalternes grecques et signifie « jeune fille en âge d'être mariée »), se cache un trouble qui a

son lot de conséquences néfastes. Cette incapacité à contrôler sa libido peut en effet mener à des infections sexuellement transmissibles. De fait, les personnes sujettes à l'hypersexualité pourraient être plus enclines au sexe sans protection avec des inconnus et ou des personnes mal connues. Par ailleurs, elles sont rarement à l'abri de blessures physiques, et pas seulement.

# EFFET BOOMERANG

**I**l faut savoir que toute l'harmonie, le bien-être et la productivité sur les plans tant intellectuels que professionnels sus-évoqués peuvent s'évaporer dans une vie de nymphomane, car difficultés financières, mauvaise réputation et instabilité émotionnelle pourraient s'inviter lorsqu'on s'adonne frénétiquement et régulièrement à des jeux sexuels (sans limite), ceci en dehors de tout engagement, et loin des bénéfices de la stabilité du couple.

Nous nous accordons donc avec les distingués experts sur les multiples bienfaits de l'activité sexuelle, mais rappelons qu'elle participe de la reproduction de notre noble espèce. Ce qui signifie qu'elle est sacrée. Puisqu'elle est le canal principal de la vie humaine. Nous ne saurions de ce fait terminer cette analyse sans souligner que toute relation saine d'engagement en demeure le cadre idéal.



Par **Ngo Mboua Charlie**





# Comment mieux communiquer ?

S'il y a bien une chose qui nous est utile dans tous les domaines de la vie, c'est savoir communiquer. On communique avec notre conjoint, nos enfants, notre famille, nos collègues de travail...

Il n'y a pas une journée sans que l'on ne communique. Pourtant, il y a certains cas où il nécessite de savoir plus que communiquer. Certaines situations ont besoin de savoir mieux communiquer.

Mais il n'est pas toujours facile de savoir comment faire pour communiquer de la meilleure des façons. Deux individus, deux passés, deux vies... il n'est pas simple de concilier ces deux faces.

Voici donc quelques petites astuces pour mieux communiquer. Ce sont des astuces simples et qui ne nécessitent aucune connaissance en psychologie, ni de faire d'énormes efforts.

## Prendre le temps d'écouter

Il est vrai que la base de la communication est d'écouter ce que notre interlocuteur veut nous dire. Mais il existe une différence fondamentale entre écouter ce qu'il veut partager entre deux portes et l'écouter en s'installant autour d'un café ou d'une table.



Non seulement vous êtes plus apte à écouter et prendre en compte ce qui vous est dit lorsque vous prenez le temps de réellement écouter mais, en plus, votre interlocuteur peut sentir l'intérêt que vous lui portez.

Plus il se sent écouté, plus il sera à l'aise pour vous parler de ce qui le rend heureux, triste, angoissé... Votre discussion part ainsi sur de bonnes bases.



## Minimiser by Sous-estimer

Il y a deux cas de figure pour que vous soyez amené à parler de vous, de ce que vous ressentez, de vos émotions : soit vous êtes à l'initiative de cette discussion, soit la discussion provoque des choses en vous ou nécessite que vous parliez de vous.

L'important pour communiquer, c'est d'os-



que vous ressentez

Vous n'avez pas à émoions. Il est tout naturel d'avoir des sentiments face à une situation et si vous ressentez ce que vous ressentez, il y a des chances pour que vous ayez de bonnes raisons de le faire.

mieux commu-  
er parler de ce  
au fond de vous.  
avoir honte de vos

Vous sortirez de cette discussion plus léger et éviterez un sentiment de frustration. Vous serez ouvert à de futures communications.



## Observer le langage non-verbal

Il est parfois difficile de parler ou de faire parler votre interlocuteur. Si la conversation est relativement éprouvante, elle peut être difficile à mener et peut provoquer des sentiments négatifs chez votre interlocuteur.

En observant ses gestes, ses expressions, etc. en bref, son langage non-verbal, vous pouvez anticiper son état d'esprit. Par exemple, vous pouvez déceler des gestes qui montrent son angoisse, son stress, sa peur... vous pouvez alors changer votre ton, votre propre langage non-verbal pour pouvoir bien mener votre discussion.

Le langage non-verbal est un bon indicateur de la tournure que prend une conversation : si elle commence à dégénérer ou si elle s'apaise.

# Ne pas minimiser les émotions

En discutant avec vous, votre interlocuteur peut ressentir le besoin d'exprimer ses émotions les plus profondes, ce qui n'est pas facile. Évitez donc de le railler ou de lui dire que ses pensées sont absurdes, de peur de le frustrer. Ce que vous qualifieriez d'inapproprié, d'exagéré ou de non fondé pourrait être considéré comme très pertinent par les autres. Il serait donc dangereux de les dénigrer.

## Qu'il by Qu'elle

Le dernier conseil que je peux vous donner, c'est de faire preuve d'ouverture d'esprit pour que la personne en face de vous soit assez en confiance pour pouvoir vous dire ce qu'il a besoin de dire.

Si, au contraire, vous faites preuve de fermeture d'esprit, votre interlocuteur risque de ne pas oser vous parler. Mais il est aussi possible que la discussion ne puisse pas bien finir et laisser des marques entre vous et votre interlocuteur.

La communication est essentielle pour chacun d'entre nous et demande un peu d'entraînement pour communiquer de mieux en mieux. En appliquant place ces quelques conseils, vous n'avez pas besoin d'avoir des connaissances précises en psychologie. Ce sont des conseils qui font appel à votre empathie.

**By Ashley Mbock**

# Kizomba237

Cours de danse Kizomba par des professionnels.

Rejoignez-nous mesdames  
et venez exprimer et développer  
votre gestuelle féminine  
Tous les samedis entre

12h et-  
17h



Situé à Douala - Bonapriso-  
immeuble bonadouma home

\_Sur Abonnement mensuel et réservation à l'avance\_

Avec le Club Kizomba,  
**BE PROUD OF YOURSELF!**



PenjoStudios

# ENTRETIEN AVEC JOYCE FOY AKA



**Mbocky Magazine :** Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

**Joyce :** *Mon nom est Joyce FOY AKA ; Glam Queen est mon nom commercial. Je suis Camerounaise originaire de Bamenda, infirmière et photographe de profession, femme d'affaires (détailante de mode), et promotrice d'autres talents et projets africains. Je vis aux États-Unis.*

**M. ::** Qu'est-ce qui vous a motivée à initier les projets que vous menez aujourd'hui?

**J. :** Ma famille a toujours été ma première source d'inspiration et ma première motivation dans tous les projets que j'entreprends. Mon défunt père était un homme très travailleur. Je l'ai vu se tuer à la tâche sans relâche pour subvenir aux besoins de sa famille. Ma mère a également eu un grand impact sur mes choix. Elle était couturière, et j'ai toujours aimé essayer ses créations ainsi que ses bijoux. Malheureusement, je n'ai pas pu poursuivre mon rêve de créatrice de mode. Je me suis donc résignée à créer une boutique (Glam Boutique), destinée à la vente de vêtements, chaussures, bijoux, sacs à main et lunettes. Mon projet de photographie quant à lui est né de ma passion pour les photos. J'aimais beaucoup me prendre en photos et mes amis avaient l'habitude de me dire que c'était peut-être un atout que je devais explorer. En ce qui concerne ma formation d'infirmière,



je la dois à la santé fragile de ma mère. Pour me résumer, chaque membre de ma famille, y compris mon adorable époux et mes enfants, a influencé positivement mes projets.

**M.** : Quelle est votre philosophie de l'entreprenariat ?

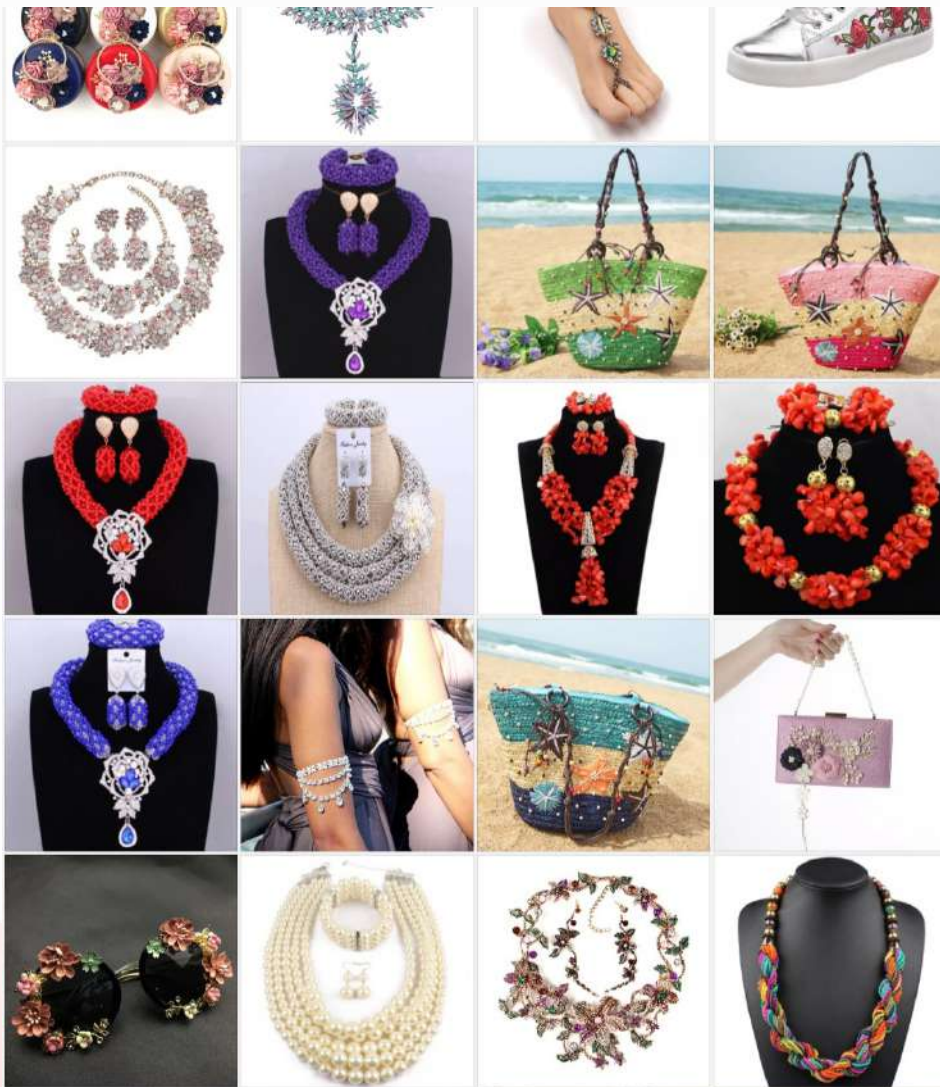
**J.** : *L'entreprenariat n'est pas pour les personnes faibles de caractère. Cela demande beaucoup de patience et énormément de travail, car il n'y a pas de garantie dans les affaires. Un jour, vous pouvez gagner un million, et le lendemain tout perdre. Il faut donc être fort et prêt à parer à toute éventualité.*

**M.** : Quel est, selon vous, le plus difficile dans des projets comme les vôtres ?

**J.** : Dans mes projets comme dans tout autre projet, la peur de l'échec est toujours la chose la plus difficile. Je n'avais pas de capital pour me lancer dans les affaires. De plus, je me suis vue refuser un crédit que j'avais sollicité à cet effet ; ce qui m'a beaucoup découragée. Heureusement, ma famille est intervenue en m'apportant les fonds qui manquaient à compléter les épargnes que j'avais entreprises pour financer mes projets.

**M.** : Quel est votre message à l'endroit de la femme en général, et à l'endroit de la femme africaine en particulier ?

**J.** : *Chères femmes en général, et chères femmes africaines en particulier, nous sommes capables de très grandes réalisations. On nous a longtemps traitées de "croqueuses de diamant". Le moment est enfin venu pour nous de montrer au monde de quoi nous sommes réellement capables. N'embrassez pas de trop grandes choses*





# Glam Boutique

*pour un début. Allez à l'école si vous le pouvez. Sinon, apprenez un métier tel que le maquillage, la coiffure, la couture, le théâtre, le mannequinat, etc. et sortez avec confiance, parce que c'est nous qui tenons les reines dans ce monde. and show the world what we are actually made of. You don't need to start big. Go to school if you can. If not, learn a trade like makeup, hairdressing, tailoring, acting, modeling, etc. and step out with confidence because we run this world.*

**M.** : Comment vous contacter en cas de besoin ?

**J.** : : *Toute personne désireuse de me contacter peut utiliser les liens suivants :*

**FASHION BOUTIQUE**

FB : Glam Boutique

Instagram : @glamqueenstyle

**PHOTOGRAPHY**

FB : Glam Photo0

Instagram : @glamphotos01

**PROMOTION (Glam Media)**

<https://www.facebook.com/glammediallc/>

**M.** : Nous vous remercions d'avoir répondu à nos questions.

**J.** : *Je vous en prie !*





## **IL ME TABASSE, MAIS JE L'AIME**

Irène est une femme de 30 ans qui a été victime de violences conjugales de la part de son fiancé pendant 10 ans. Son récit nous retrace l'histoire d'un jeune couple qui se rencontre à l'université et tombe vite amoureux. Ensemble, ils traversent les difficultés matérielles que peuvent rencontrer les couples de la vingtaine issus de familles à revenus modestes. Cependant, les personnes qui les regardent à distance envient ces jeunes qui se sont trouvés tôt et sont parents de deux enfants de 2 et 8 ans, tout aussi beaux que leurs parents, du moins à en croire les réseaux sociaux.

Mais, la famille la plus proche et les amis qui ont eu à passer des séjours chez eux savent qu'Ulrich peut partir en vrille pour un oui comme pour un non. Une de ses petites sœurs se souvient d'ailleurs qu'une fois, il l'a frappée jusqu'à l'évanouissement pour n'avoir pas eu le déjeuner qu'il souhaitait. Si l'on s'en tient uniquement à ces dix dernières années, les exemples de ce type sont malheureusement légion. Des fois, Irène cachait ses bleus derrière le maquillage, tout en continuant de trouver la force de rester et d'aimer l'homme attentionné qu'elle avait connu à sa sortie de l'adoles-

cence.

Selon le site [ici.radio-canada.ca](http://ici.radio-canada.ca),  
« Près d'une femme sur trois dans le monde a déjà subi de la violence physique ou sexuelle de la part de son partenaire intime. ...C'est en Afrique subsaharienne et en Asie du Sud-Est qu'on trouve les pourcentages les plus élevés de violence conjugale. Dans ces régions, ce sont environ 37% des femmes qui subissent de la violence des mains de leur conjoint, avec des sommets atteignant 78% dans certains pays d'Afrique Centrale. »

Pour y remédier, l'on publie régulièrement sur les réseaux sociaux des messages de mise en garde et de soutien aux femmes battues, à l'instar du slogan « au premier coup, fuyez ! » ; ceci, généralement sur des pages de jeunes

de violences conjugales. Qu'en est-il cependant de celles qui n'envisagent pas de quitter leur conjoint ?



femmes, accompagné d'images choquantes de femmes torturées, grièvement blessées, ou brûlées (parfois à l'acide !). Dans la même logique, de nombreux sites Internet offrent une pléthore de publications à des fins de sensibilisation des femmes. Certaines de ces publications expliquent la réticence des victimes à quitter leurs bourreaux par l'importance de l'emprise de ces derniers sur elles. D'autres proposent des stratégies à employer pour s'éloigner d'un conjoint violent, en plus de conseils juridiques en la matière. Lesdits conseils sont tout à fait pertinents, surtout en cette période de confinement où les cas de violences conjugales se sont multipliés en Europe. Il va s'en dire que de tels posts ont déjà sauvé plus d'une vie, précisément pour celles qui ont mis un terme à leurs relations avec des conjoints violents.

La séparation apparaît de toute évidence comme la solution idoine pour les femmes victimes

## QUE FAIRE QUAND L'ON N'ENVISAGE PAS LA SEPARATION ?

La réticence de certaines femmes à quitter leurs conjoints malgré le caractère violent de ces derniers peut être justifiée (par les victimes), non par l'emprise des conjoints, mais, par l'attachement à leurs enfants qu'elles éprouvent très souvent beaucoup de mal à quitter (pour l'équilibre mental de ces derniers). Cet article, en insistant sur le deuxième cas de figure, entend suggérer des pistes de réflexion pour celles qui, par amour, hésitent entre la séparation et la préservation du couple et du foyer en général.

# PREVEZ VOTRE ENTOURAGE ET ENREGISTREZ LES PREUVES

La toute première démarche à entreprendre en cas de violence conjugale est de prévenir vos proches (famille et amis) et/ou l'entourage afin de vous protéger si vous vous sentez réellement en danger. Ainsi, quelle que soit l'issue de la situation, ces personnes pourraient intervenir le plus tôt possible et en votre faveur. D'ailleurs, au besoin, réfugiez-vous auprès d'elles. Quelles que soient les circonstances, mettez-vous dans des conditions propices à une réflexion posée. Cependant, dans le même temps, comme l'indique ellesimaginent.fr, « ... il faut rapidement garder des preuves des violences car les messages s'effacent, les bleus disparaissent, les témoins oublient. Ainsi, la première démarche est bel et bien de constituer un dossier : impression des messages ou SMS, recueil de témoignages, attestations de médecins, photos, enregistrements...il est utile de noter précisément les faits pour se rappeler des détails des agressions. »



## FAVORISEZ LES ECHANGES ET OBSERVEZ

Selon le même site, « ...il y'a rarement urgence à porter plainte, sauf en cas de danger imminent, bien entendu... ». Mais, un autre conseil, spécialement pour les familles africaines : sollicitez une assise entre votre famille et celle de votre conjoint. Cette démarche a plusieurs avantages. En effet, elle symbolise votre désir de préserver et de réparer votre petite famille, tout en conservant la cohésion entre les deux familles unies. En outre, elle devrait décourager l'homme normal (de récidiver) qui éprouvera alors de la honte à se retrouver dans une telle situation. Par ailleurs, un tel acte permettrait de faire tomber certains masques. Vous devriez effectivement, en fonction de la réaction de l'une ou l'autre partie, noter des paramètres qui orienteront votre décision finale. Dans cet ordre d'idées, intéressez-vous à un certain nombre de préoccupations. D'abord, votre propre famille (ou entourage) consent-elle ou pas à convoquer votre compagnon et sa famille ? Si tel n'est pas le cas, il faudra peut-être envisager que ces personnes ne vous accompagneront pas dans une réelle restauration de la stabilité au sein de votre foyer.

Ensuite, si vos proches sont favorables à la convocation de votre belle-famille, la réaction de cette dernière (y compris celle de votre conjoint) devrait aussi être considérée très sérieusement. Si cette famille rejette toute idée de confrontation avec la vôtre, cela devrait vous faire comprendre qu'elle trouve l'acte de votre compagnon tout à fait normal, et qu'elle n'interviendrait jamais pour qu'il cesse de vous torturer. Dans le cas contraire, elle-même se chargera de le recadrer sévèrement afin qu'il renonce à de tels actes à l'avenir. Si sa famille veut bien d'une assise et pas lui, il faudrait peut-être considérer qu'il n'éprouve aucune culpabilité quant à ses agissements violents. Selon un sondage réalisé par nous-mêmes, aucun homme normal ne souhaite frapper sa femme. Puisque 37% d'entre eux (précisément originaires



de l'Afrique Centrale, aire la plus concernée par ce phénomène) n'envisagent pas la moindre circonstance qui pourrait les amener à se montrer violents. Tandis que les 63% restants admettent que cela peut arriver soit en réaction impulsive d'autodéfense ou de préservation de leur orgueil, soit parce que leur religion permet et « codifie » cette pratique, condamnant notamment des réactions sur le coup de la colère... Quoiqu'il en soit, aucun d'eux n'admet vouloir en arriver à être violent. Et, le cas échéant, pour tous, les coups n'ont leur place que dans des affrontements d'homme à homme, la femme étant d'office à leurs yeux un être fragile. Aussi, dans le cas de la tenue d'une assise, les réactions des uns et des autres devraient vous éclairer sur la situation. En effet, les différentes parties peuvent se présenter sans réellement être décidées à régler le problème. Il est donc important que vous continuiez d'observer les agissements respectifs. Rappelons que nous parlons de cas de violences domestiques graves et avérés, de situations où l'on constate le danger pour la victime. Un tel cas ne devrait laisser personne de marbre.

Pour nous résumer, dans le cas où vous aimez tant votre compagnon que vous ne désirez point vous en séparer, usez de tous les moyens possibles pour enregistrer des traces de violence, parlez à vos proches, informez aussi votre belle-famille et sollicitez une assise familiale. Précisons que dans certaines sociétés, la tradition recommande d'informer d'abord la famille du conjoint et de ne faire recours à sa propre famille que lorsque la première démarche s'avère sans issue favorable. Ainsi, vous aurez plus d'éléments pour mener votre réflexion. L'un des avantages qu'il y'a à se rapprocher des autres pour réfléchir est que l'on pourrait obtenir des avis plus objectifs que le nôtre, quand on considère encore les choses avec passion. Ces avis, combinés à vos pistes de réflexion, devraient vous permettre de prendre une sage décision. N'oubliez pas que votre entourage est constitué, à priori, des personnes qui pourraient être les plus affectées s'il vous arrivait un malheur. L'avis de vos proches est donc à prendre au sérieux, bien que la décision finale vous appartienne. Tout comme l'on choisit librement son partenaire, autant les décisions finales, même après convocation des avis de proches, ne reviennent qu'à soi-même.

Un dernier conseil et pas des moindres : **PRENDRE DES DECISIONS EN GARDANT A L'ESPRIT QUE L'ON SERA TOUJOURS LA PREMIERE PERSONNE A EN SUBIR LES CONSEQUENCES.**

**By Charlie NGO MBOUA**

# LES SIX CHOSES A FAIRE AVANT DE SE LANCER DANS UN INVESTISSEMENT



Investir a toujours représenté quelque chose de grandiose à mes yeux. C'est assurément un moyen de vous aider à accroître vos richesses. Cependant, vous pourrez aussi vous retrouver dans le chaos si vous ne faites pas preuve de prudence dans la planification et le démarrage de votre affaire. Que vous souhaitiez investir et que vous soyez encore hésitant, ou que vous ayez commencé et vous vous demandez encore si vous atteindrez vos objectifs, cet article est pour vous. Il vous aidera à découvrir les six choses les plus importantes à faire avant d'investir.

## Numéro 1 : créez un fonds d'urgence

L'un des choses dont je parle le plus et qui, à mon avis, est essentiel à la création d'une entreprise, c'est de disposer d'un fonds d'urgence. Avant de décider de commencer à investir et de prendre l'argent supplémentaire que vous gagnez dans votre travail ou dans une activité parallèle pour l'investir en bourse, vous devez vous assurer que vous avez des réserves quelque part, comme des comptes d'épargne, au cas où vous auriez des situations imprévues à gérer.

Les fonds d'épargne d'urgence sont très importants et les gens en parlent beaucoup dans le monde des finances. La raison en est que la plupart des gens ne peuvent pas gérer un fonds d'urgence de 500 dollars. Si jamais un imprévu survient comme une panne de voiture ou un cas de maladie et que cela nécessite 500 dollars, ils se voient généralement contraints de s'endetter pour régler les frais, ou, à défaut, de contracter une dette, tout simplement. Nous ne souhaitons certainement pas que cela nous arrive. C'est pourquoi nous nous battons pour avoir environ un mois de frais de subsistance fixes bien sécurisé dans un fonds d'épargne d'urgence, ne serait-ce que pour un début. Ce faisant, on parvient à se constituer un capital de trois, six voire neuf mois, selon ce qui nous convient le mieux.

## Numéro 2 : Payez vos dettes

Personnellement, je pense qu'il est crucial de s'acquitter de la totalité de ses dettes éventuelles avant d'investir. Cela peut être fait à partir d'une carte de crédit ; ce qui ne veut pas dire que vous ne pouvez pas avoir un solde sur votre carte de crédit. Lorsque vous remboursez vos dettes dans leur totalité et à temps chaque mois, vous avez la possibilité d'utiliser des cartes de crédit. Mais si vous avez des dettes de carte de crédit pour lesquelles vous n'effectuez que des paiements minimums, et qu'il y a un solde reporté de mois en mois, il vous faudra impérativement le ramener à zéro, car cette dette accumule un taux d'intérêt très

élevé qui joue contre vous. Ainsi, si vous n'envisagez lorsque vous ne vous en acquittez pas en espérant que les investissements surpasseront les taux de vos cartes de crédit, vous enfoncerez davantage. Avant de commencer à investir, il est impératif de gérer au préalable toutes vos dettes, quelle qu'en soit la nature, du moment qu'elles impliquent un taux d'intérêt supérieur à 6 %.

## **Numéro 3: Définissez vos objectifs et priorités**

Si vous avez une bonne stratégie et un bon plan de remboursement de vos dettes avant de vous lancer dans l'investissement, vous pouvez toujours investir et rembourser des dettes telles que votre prêt étudiant ou hypothécaire, voire un prêt automobile, tant que les taux d'intérêt sont inférieurs à 6 %. Pour cela, vous pourrez élaborer un plan de remboursement en divisant vos fonds excédentaires et en les allouant au remboursement de vos dettes, sans oublier les réserves pour votre avenir. Investir est comme un jeu. Nous jouons tous à ce jeu d'argent dans le monde des affaires, et tout cela nous est très propre. Il faut donc vraiment définir des objectifs et des priorités, et décider de ce que vous privilégiez, rembourser les dettes ou investir pour votre avenir. Vous pouvez entreprendre les deux, mais je vous recommande au moins d'effectuer vos paiements mensuels minimums et d'avoir un très bon plan et une stratégie de réduction de vos dettes éventuelles, afin de vous assurer que vous en serez libéré au plus vite.

## **Numéro 4: Anticipez le déroulement de votre affaire**

Une autre chose importante que vous pouvez envisager de faire avant de commencer à investir est de vous assurer que vos objectifs à court terme sont atteints, ou de vous assurer que les dépenses que vous devez effectuer au cours des trois prochaines années sont déjà assurées. Il vous faudra donc mobiliser les fonds nécessaires à cet effet et non les injecter dans votre investissement. Vous aurez certainement besoin d'une somme plus importante pour payer quelque chose comme une caution pour un nouvel appartement dans lequel vous désirez emménager, ou peut-être que tous les six mois, vous aurez à payer votre assurance automobile si vous ne la payez pas sur une base mensuelle. Il peut aussi arriver que vous ayez des projets plus grands à réaliser, tel que vous marier, et que vous ayez besoin d'économiser de l'argent pour des dépenses liées à la l'organisation de votre cérémonie nuptiale. Ce sont toutes des dépenses auxquelles nous sommes potentiellement confrontés dans notre vie, et nous savons que nous y ferons face. Il vous faudra par ailleurs vous assurer que vous accordez la priorité à l'argent à épargner pour ces choses coûteuses plutôt que de vous risquer à mettre cet argent sur le marché financier dans l'espoir de pouvoir le fructifier. La raison en est que lorsque nous investissons, c'est généralement un jeu à long terme, et nous ne devrions pas investir l'argent dont nous aurons besoin au cours des trois prochaines années au risque de nous trouver coincé au cas où les choses ne marchent pas selon nos prévisions. Nous devons garder à l'esprit qu'investir comporte des risques. Il est donc important de recenser tous vos objectifs financiers à court terme ou toutes les dépenses à court terme auxquelles vous serez confronté au cours de l'année à venir ou au-delà, et de vous assurer que vous avez de l'argent ou que vous établissez des priorités et créez un plan d'épargne en mettant de l'argent de côté pour ces choses avant de penser à investir le reste.

## **Numéro 5: Suivez votre valeur nette**

La cinquième chose à faire est d'évaluer votre valeur nette avant de commencer à investir, et cela implique de comprendre les risques encourus. Lorsque vous investissez votre argent, vous n'avez pas la garantie de



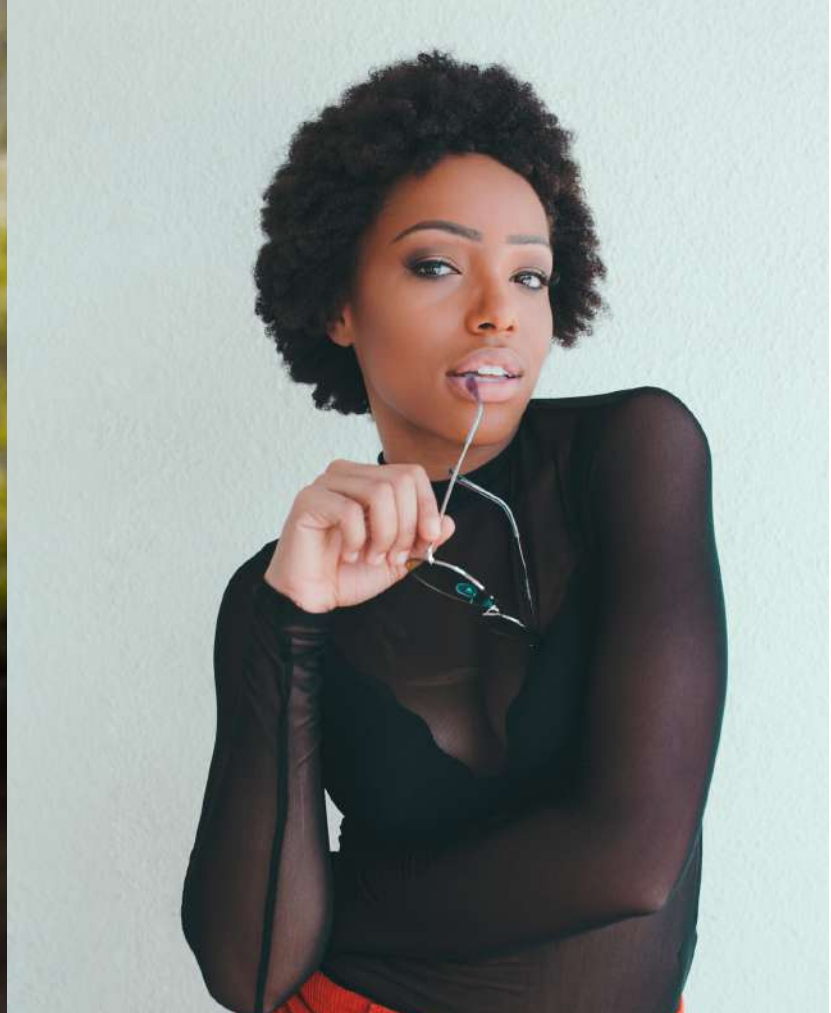
l'avoir de nouveau à votre disposition au moment souhaité. La valeur de votre argent investi va fluctuer ; elle va monter et descendre selon les actions que vous vous engagerez à acheter. Étant donné qu'un investissement comporte des risques, vous pouvez perdre une partie de l'argent que vous avez investi au départ. Cependant, et c'est important, vos investissements ne peuvent pas être négatifs. Vous ne pouvez donc jamais devoir de l'argent à quelqu'un à moins de suivre votre valeur nette ou de faire des choses plus techniques et plus avancées que je ne vous recommande pas... Toutefois, prendre le risque d'investir a aussi quelque chose d'intéressant : cela vous permet de gagner plus d'argent. Et lorsque vous gagnez plus d'argent en investissant, on parle de revenu passif ; ce qui signifie que votre argent va travailler pour vous, et que vous pouvez enfin prendre du bon temps en sirotant vos martinis ou toute autre boisson dont vous aurez envie ; pour ma part, je préfère le café. Tout compte fait, il est tellement important de comprendre qu'il y a des risques à investir votre argent et cela m'amène au...

## **Numéro 6: Comprendre les principes de base**

La dernière chose à faire mais non des moindres avant de se lancer dans un investissement est bien sûr de s'instruire. Cela vous aidera certainement à comprendre les risques fondamentaux du monde de l'investissement que vous désirez intégrer, et à utiliser ces risques à votre avantage. Ainsi, vous investirez en toute confiance et en connaissance de cause. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des tonnes d'enseignements et des ouvrages numériques gratuits pouvant vous aider à mieux vous outiller et à être véritablement prêt à investir.

Dans l'ensemble, investir est une chose tellement magnifique. Cela nécessite cependant que vous compreniez au préalable les bases et sachiez à quoi vous vous engagez. A ce moment, vous saurez comment fonctionnent les marchés financiers et vous développerez une bonne stratégie et un plan pour avancer dans votre vie d'investisseur. L'important reste de respecter avant tout les six choses importantes à faire avant d'investir, que cet article vient de vous dévoiler et clarifier.

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances en matière d'investissement, restez scotché à mbocky et surtout, n'oubliez pas d'aimer et de partager le magazine avec vos amis !



# PERDRE DU TEMPS OU METTRE SON TEMPS A PROFIT

La manière dont nous gérons notre temps peut s'avérer rentable ou pas, et cette simple réalité peut prêter à équivoque. Les personnes qui passent leur temps à effectuer un travail plus rentable sont prédisposées à gagner plus d'argent. Les personnes qui consacrent leur temps à aider les autres établissent de meilleures relations humaines. Celles qui consacrent leur temps à mener une carrière flexible jouissent d'une plus grande liberté. Quant à celles qui passent leur temps à travailler sur des projets à fort impact, elles contribuent davantage à améliorer la société.

Que vous souhaitiez acquérir plus de richesse, avoir plus d'amis, jouer davantage de votre liberté ou exercer une plus grande influence sur les autres, tout dépend de la façon dont vous gérez et valorisez votre temps. Si vous êtes comme moi, vous voudrez probablement les éléments énumérés ci-dessus (amitié, liberté, influence) ainsi que d'autres (santé). Mais il est évident que vous ne pouvez pas tout avoir en même temps, il vous faut donc comprendre comment gérer efficacement les compromis auxquels vous êtes confrontés au quotidien. Cet article explique comment déterminer la valeur de votre temps et de ce fait mieux l'exploiter. Pour comprendre comment tirer le meilleur parti de votre temps, il faut d'abord savoir (en termes exacts) ce qu'il vaut.

## Suivez des cours vidéos au lieu de regarder Netflix

regarder des séries télévisées sur Netflix est comme applaudir ses concurrents pendant qu'ils avancent sans nous. Se divertir en regardant le travail des autres, c'est bien ; mais se divertir en accomplissant des choses réelles dans la vie réelle serait encore mieux. Beaucoup de gens regardent Netflix toute la journée ( séries Web, films et séries TV) en oubliant le frein que cela constitue à leur développement personnel. Certains produisent ces films et gagnent de l'argent en regardant simplement leur travail.

Plutôt que de regarder Netflix, consacrez du temps à l'apprentissage de quelque chose de concret. Vous pouvez aussi monter ces vidéos que vous regardez ou encore regarder des tutoriels vidéo qui vous apprendront quelque chose de concret. Il existe 1000 cours vidéo gratuits en ligne que vous pouvez suivre en toute flexibilité et monter des activités génératrices de revenus, ou obtenir un emploi grâce à une certification. Dans ce cas, pourquoi perdre votre temps ? Apprenez à vous divertir à travers des activités instructives !

## Laissez de côté les jeux vidéo et naviguez sur Internet !

L'on entend beaucoup parler de ceux qui n'ont pas eu la chance de jouer aux jeux vidéo dans leur enfance et qui s'y livrent pour se rattraper, ou ceux qui y sont simplement devenus accros. Imaginez un seul instant combien d'heures vous avez perdues dans les jeux vidéo, sans compter l'argent que vous y avez dépensé. La plupart des gens diront sûrement : « C'est du n'importe quoi mec », mais je puis vous assurer qu'en plus du temps, vous perdez énormément d'argent dans les jeux vidéo. Vous perdez aussi la chance de gagner beaucoup d'argent. Si vous aviez consacré un temps soit peu à mener des recherches sur Internet, vous auriez pu être le prochain Mark Zuckerberg ; vous auriez pu créer une application pour jouer aux mêmes jeux vidéo, ou dans les réseaux sociaux, en investissant votre temps dans quelque chose de bien. Allez sur Facebook et voyez de vous-mêmes comment d'autres personnes se font de l'argent en exploitant les autres. Ne perdez pas votre temps ! Vous pouvez encore vous rattraper ; il vous suffit de tirer un trait sur ces démons qui ruinent votre temps et votre argent et de vous lancer dans l'aventure de la rationalisation du temps et des dépenses fifi-

nancière.

## **Cherchez à développer des compétences plutôt qu'à devenir une bête des réseaux sociaux**

Facebook, Twitter, Instagram et les forums comme Quora et d'autres comme YouTube, Daily Motion, voilà autant de plateformes que nous utilisons pour communiquer. Nous perdons un temps fou à publier des vidéos, des photos et des histoires de notre vie quotidienne. Cependant, certaines personnes investissent leur temps en utilisant ces mêmes informations pour faire du marketing pour leur entreprise, simplement grâce à certaines tactiques et compétences qu'elles exploitent.

Vous pouvez créer un blog, vous connecter à Facebook et gagner de l'argent en y publiant des articles, à la place de vos publications ludiques. Vous pouvez être le directeur du marketing des médias sociaux et être engagé par une entreprise ou vous pouvez créer votre propre entreprise. Un site web comme Quora paie pour participer au forum QNA. Ce n'est peut-être pas assez, mais vous pouvez le faire au lieu de vous essouffés à des activités inutiles. Youtube et Daily Motion font la même chose, mais ils vous utilisent simplement pour votre travail et gagnent aussi beaucoup d'argent à travers le site.

## **Les autres ne sont pas vous alors, ne cherchez pas à leur ressembler !**

Se comparer aux autres ne va jamais arranger les choses, cela ne fera que vous jeter dans la confusion. En demandant par exemple au miroir magique « Miroir ! Miroir ! dis-moi qui est le meilleur de telle ou telle chose ? », vous dresserez par exemple une liste. Ne vous en fait surtout pas. Il vous suffira de procéder à une sélection en re-

tenant les bonnes choses parmi celles que vous aurez trouvées dans votre vie et qui vous aideront à bâtir le nouveau « vous ». Vous comprenez donc qu'il ne sert à rien de vous juger par rapport aux autres et encore moins à vouloir tout accomplir. Opérez des choix qui feront votre originalité en tant que personne.

## **Au lieu de vous apitoyer sur votre sort, faites de la lecture !**

Arrêtez de vous plaindre tout le temps. Les plaintes résultent en fait de la perpétuelle remise en question de vos choix. Les personnes qui ne perdent pas leur temps à se plaindre ont toujours eu du succès et sont aimées/appréciables de tous. Devrais-je vous rappeler notre expérience de l'école primaire ? Nous aimions à trouver des problèmes à tout et à nous rapprocher des enseignants ou des parents pour mieux les cerner.

Lorsque ceux-ci n'y étaient pas préparés, ils demandaient du temps. Plus tard, nous comprenons où ils trouvaient ces solutions pour nous. Ainsi, lorsque vous êtes confronté à un problème, réfléchissez-y profondément et essayez, le temps qu'il faudra, d'en trouver des solutions, au lieu de vous plaindre. Cela pourra renforcer vos connaissances et, qui sait, vous pourrez trouver quelque chose de nouveau !

Vous voyez donc que votre temps est précieux. Mettez-le à profit et réalisez vos rêves les plus incroyables. Surtout restez scotchés à Mbocky et nous vous abreuverons chaque jour d'idées merveilleuses. N'oubliez surtout pas de les partager avec vos amis!

# MBOCKY



 **Mbucky**

 **@Mbucky**

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