

MBOCKY

LA POLYGAMIE
EST-ELLE UNE
SOLUTION
POUR
L'INFIDÉLITÉ?

LE
POUVOIR
DE L'OBJECTIF

COMMENT
PRENDRE
SOIN
DE SON
INTIMITÉ?

LE GENIE
DE MME
PAMELA
TAKAM
AVEC LYVV
BOX





“Le conseil que je donnerai à la femme africaine est de travailler d’arrache-pied en vue d’un épanouissement certain, non seulement dans sa vie professionnelle et privée, mais aussi et surtout pour être une rampe charitable, un modèle du “donner et du recevoir”.

Par Paméla Takam

CONTENTS

04



Le pouvoir de l'objectif

10

**LA POLYGAMIE
EST-ELLE UNE
SOLUTION POUR
L'INFIDÉLITÉ ?**

18



La polygamie est-elle une solution pour l'infidélité ?

COMMENT PRENDRE SOIN DE SON INTIMITÉ ?

20



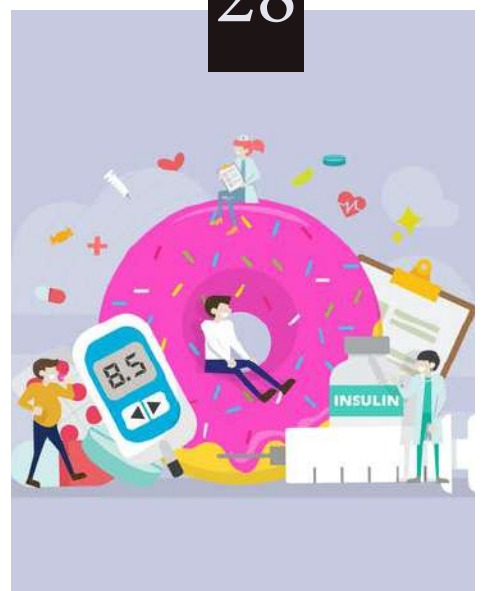
Pamela Takam avec Lyvv Box et ado-line

26



Covid 19 Boisson chaude

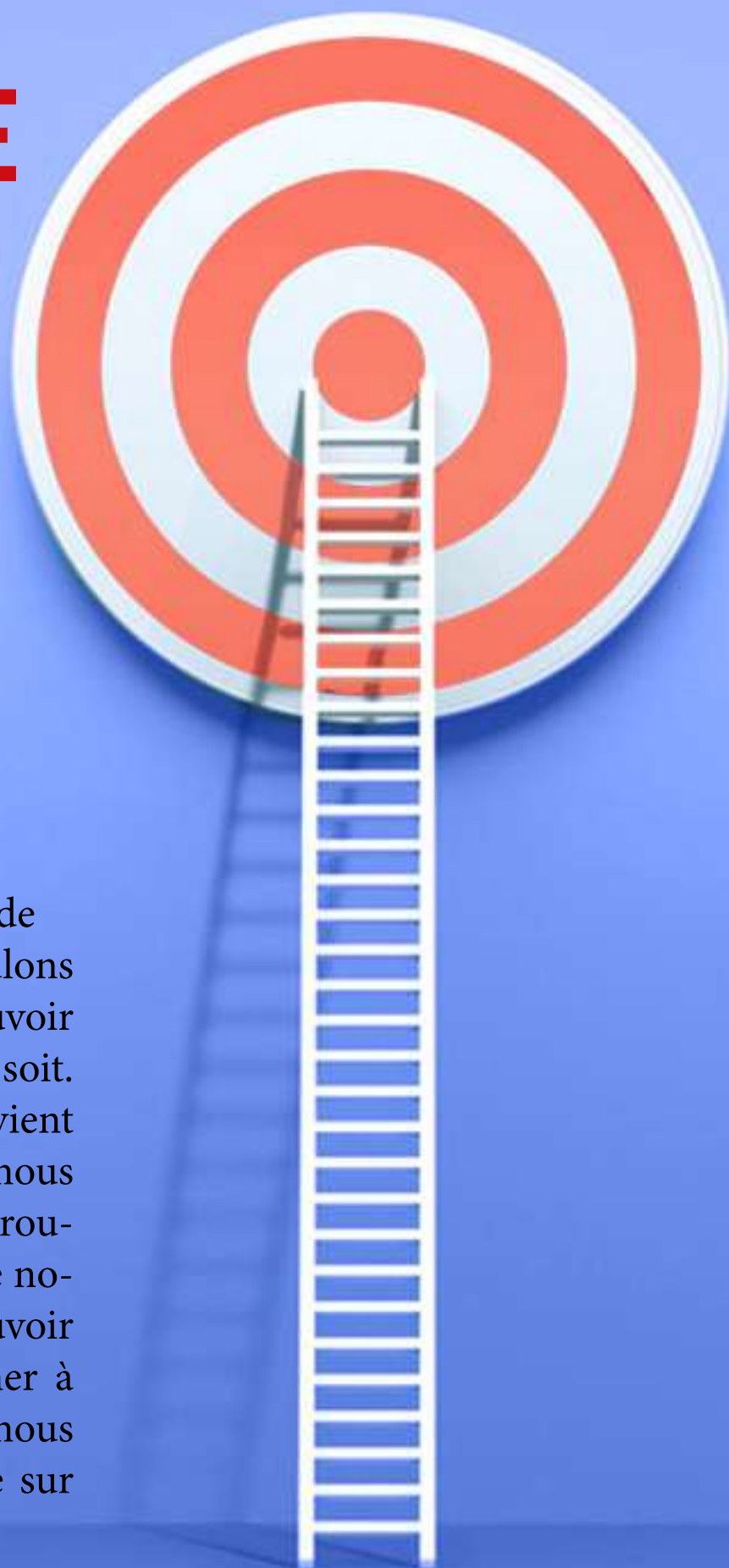
28

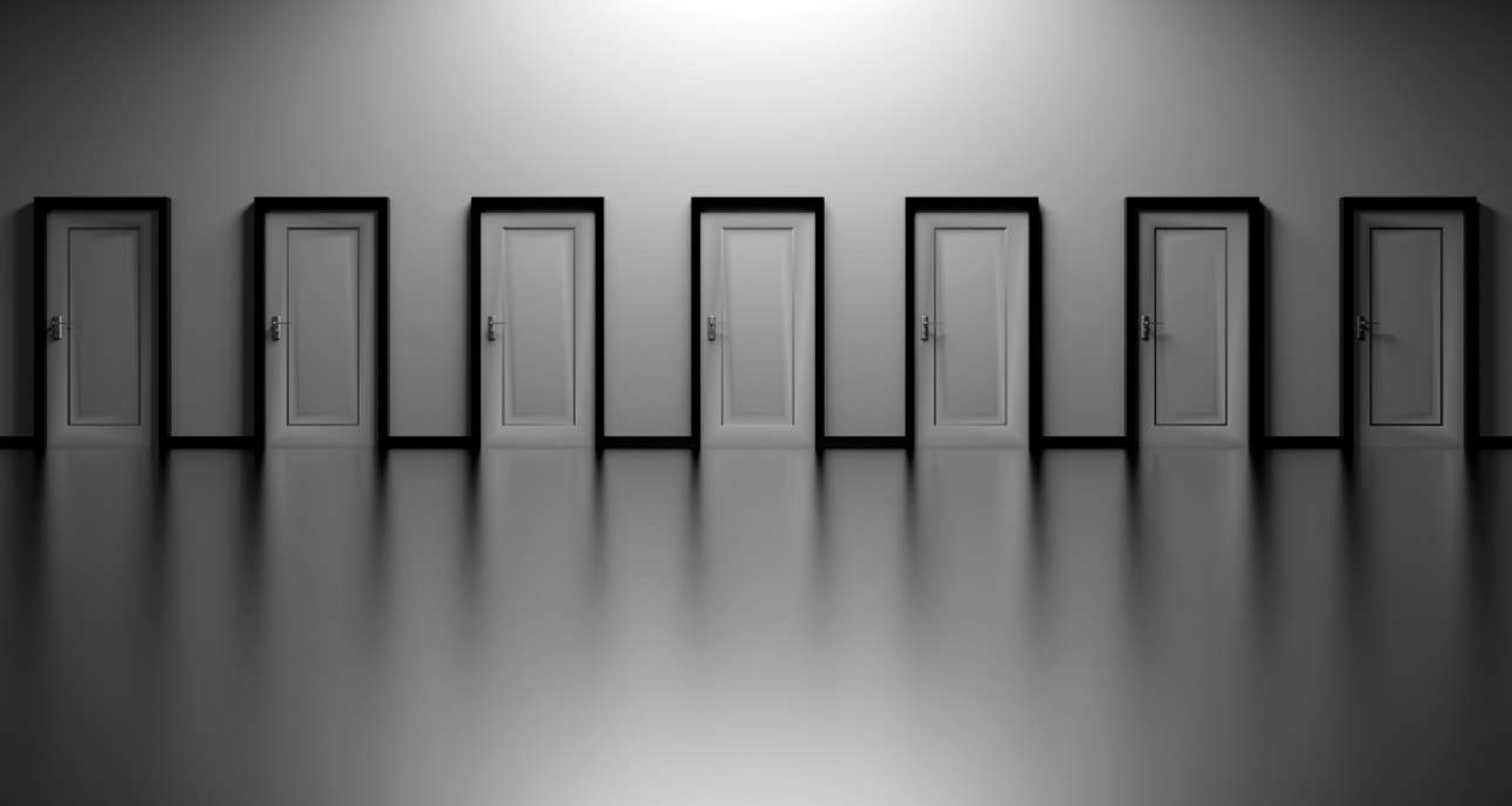


L'annonce du diagnostic: le diabète

LE POUVOIR DE L'OBJECTIF

Notre vie quotidienne peut facilement être perçue comme quelque chose de rébarbatif, de difficile à supporter lorsqu'on n'a pas de direction précise. En effet, sans un plan de vie concret, sans une vision claire de ce que nous sommes ou voulons devenir, il est difficile de pouvoir se projeter dans quoi que ce soit. Définir un objectif de vie devient alors une nécessité absolue si nous avons véritablement envie de trouver de la satisfaction dans cette notre vie de tous les jours. Le pouvoir de l'objectif est de nous amener à être suffisamment ancrés pour nous assurer une évolution certaine sur le long terme.





CLARIFIER SON OBJECTIF

Clarifier son objectif est très important, car cela permet de vous fixer un cap, de le maintenir, quels que soient les obstacles. Jim Rohn dit : « Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination, c'est l'orientation que vous donnez à votre voile. Le vent est pareil pour tous. » Il est donc crucial de savoir quelle direction vous voulez prendre et surtout, maintenir le cap contre vents et marées.

FRANCHIR UN PAS APRÈS L'AUTRE

Le pouvoir de l'objectif est cette habilité à franchir un pas après l'autre, de fournir un effort quotidien pour aller dans votre bonne direction et de vous y maintenir. Dès lors que vous avez une cible, votre chemin est tout tracé. Bien entendu, la longueur du chemin à parcourir variera selon les challenges et les difficultés que vous allez rencontrer ; mais surtout, selon votre ténacité. Le grand risque ici, est de se sentir très vite épuisé, de perdre cette envie d'accomplissement face à la dureté du parcours.

C'est pourquoi il est essentiel d'être conscient de ce qui vous attend. Il est important également de prendre conscience que chaque jour qui passe vous rapproche inexorablement de votre objectif de vie. Bien sûr, il va s'en dire qu'il faudra garder cet objectif à l'esprit, travailler constamment et ne négliger aucun effort, même les moins significatifs.

ETRE DÉCISIF

Le pouvoir de l'objectif crée en vous cette volonté d'avancer. Vous devez avoir un état d'esprit décisif. Ici, le concret n'est pas la seule chose importante. Être décisif va vous demander d'apprendre, de comprendre les challenges devant vous, de décider les actions à mettre en place pour réaliser l'objectif que vous êtes fixé. À chacune des difficultés, accordez-leur la pleine mesure de leur importance..



ECHELONNER SON OBJECTIF

Le pouvoir de l'objectif réside dans la capacité à tracer le chemin à parcourir en multiples étapes. Lorsque vous voulez atteindre le sommet, vous devez être en mesure d'entrevoir la route à suivre étape par étape. Il ne s'agira pas alors de faire un sprint, mais de s'engager dans un marathon. Décomposer votre objectif vous aide à effectuer ce parcours en différentes étapes plus ou moins importantes.

Le but est de pouvoir vous récompenser à chaque fois que vous franchissez une étape avec brio ; vous faire plaisir quand vous y arrivez. Cela va vous aider à ne surtout pas baisser les bras. Pour bien échelonner votre objectif, il est bon de le noter dans un cahier de réalisation. À chaque étape de votre parcours, vous ferez correspondre des actions précises à mener. Cela vous aidera à ne jamais perdre de vue votre objectif.

En clair, l'objectif se veut l'élément moteur de notre vie. Cela ne signifie pas forcément que notre vie, parce qu'ayant des objectifs bien définis, sera un long fleuve tranquille, au contraire ! Il s'agit simplement de nous donner les voies et moyens de nous accomplir en tant que personne, en traçant notre propre chemin et en nous préparant aux vents contraires que nous devons affronter avec courage pour mettre le cap sur notre rêve.

Par : Carine Kenmoe







LA POLYGAMIE EST-ELLE UNE SOLUTION POUR L'INFIDÉLITÉ ?

“Vous souhaitez trouver une solution à l’infidélité ?

Vous vous demandez pourquoi pas la polygamie ?

On vous dit tout”

La polygamie est-elle une solution pour l'infidélité ?



Malgré toutes les thérapies mises en place (formation ou coaching des couples, accompagnement spirituel pour les croyants, etc.), cela semble être un pari perdu d'avance, que de vouloir éradiquer l'infidélité de la race humaine. En effet, ce phénomène constitue encore une des principales, sinon la première cause des divorces dans le monde.

L'insatiabilité « naturelle » de la plupart des Hommes pourrait fonder le recours à une norme sociale qui tolère un mal pour en tirer un plus grand bien. C'est dans ce sillage que nous vous proposons d'explorer l'enjeu de la solution polygamique à ce fléau, vieux comme l'institution du mariage.



CARACTÉRISTIQUES DE L'INFIDÉLITÉ : L'INSTABILITÉ AMOUREUSE

“Maris volages”, “Dom Juan” ou encore “libertins”, les qualificatifs ne manquent pas pour décrire le comportement sexuel des hommes infidèles. Cette instabilité amoureuse, ou plutôt passionnelle, semble trouver racine dans la constitution biologique des hommes. Leurs hormones sexuelles sont en permanence en activité, contrairement aux femmes qui ont des périodes précises « de chaleur » durant leur cycle menstruel.

Par conséquent, la fidélité est un combat que les maris ont à mener contre eux-mêmes, mieux, pour leurs épouses. Mais peu y parviennent, car il est toujours plus facile de satisfaire un désir que de le maîtriser.

Pour certains, l'instabilité sentimentale est une véritable profession : organisation méticuleuse, téléphone spécial pour le “bureau” extra-conjugal, règlement périodique des taxes sur l'infidélité, etc. Ils sont à cet égard précautionneux, et évitent de boulinguer parmi les connaissances de leur épouse officielle.



Infidélité rime-t-elle avec désamour ?

À première vue, il est admis dans la gence féminine qu'un mari infidèle a cessé d'être amoureux de son épouse. Il a violé le pacte d'amour du mariage. Il est donc naturel pour une épouse de considérer que l'époux attiré par une autre a déporté l'amour qu'il éprouvait pour elle vers sa nouvelle conquête.

De plus, l'amour dans le foyer doit être entretenu au quotidien. C'est précisément cet amour qui "maintient la flamme du foyer allumée". Or, une infidélité peut rendre le climat conjugal délétère, et rendre manifeste des sentiments intérieurs de désamour.

Cependant, il est important de distinguer "sentiment amoureux" et "satisfaction passionnelle". En fait, l'on admet généralement dans l'univers masculin que les hommes infidèles sont la plupart du temps simplement à la recherche de certaines sensations qu'ils ne trouvent pas toujours auprès de leur épouse. Ainsi, ils continueront malgré tout d'aimer et de chérir celle-ci, tout en prenant du bon temps ailleurs en cachette.

ET POUR- QUOI PAS LA POLYGAMIE PLUTÔT QUE L'INFIDÉLITÉ ?

Entendu que l'infidélité est aussi vieille que l'institution du mariage, c'est une gageure de vouloir s'en défaire. Face à la faiblesse manifeste de la plupart des hommes à maîtriser leur corps, ou plutôt leur entrejambe, l'on peut se demander si la polygamie ne constituerait pas une thérapie qui, à défaut d'être curative, permettrait de "vivre normalement avec la maladie".



LA POLYGAMIE SE PRÉSENTE COMME UNE FORME D'INSTITUTIONNALISATION DE L'INFIDÉLITÉ.

Dans ce régime matrimonial, l'homme vit une sorte de fidélité infidèle ou d'infidélité fidèle qui arrange les consentants. L'organisation méticuleuse qu'il faisait pour ses bureaux extra-conjugaux est maintenant règlementée avec la participation et l'approbation des épouses.

Les partisans de cette logique sont confortés dans leurs positions par les indices démographiques qui confèrent au monde une plus grande proportion de femmes que d'hommes

A cela s'ajoute une autre réalité et pas des moindres: certains hommes optent délibérément pour le célibat (prêtres, moines, etc.).

Face à ces réalités, la polygamie semble être une garantie pour une stabilisation des comportements amoureux/sexuels des hommes, en faveur des femmes. L'idée est de faire des hommes, des maris fidèles à chacune de leurs épouses. A priori, une femme qui accepte librement de partager un homme dans les canons de la légalité, se sentirait moins trahie.

LES EFFETS DE LA POLYGAMIE : LE DEVOIR DE FIDÉLITÉ

La pratique de la polygamie peut avoir des effets relativement positifs. Sachant que les hommes infidèles ont moult raisons pour aller papillonner, elle les aide à ne pas sortir de leur foyer, désormais compartimenté en fonction du nombre de coépouses. Dès lors, la recherche de plaisirs réclamés par ses instincts peut constituer un motif pour lui de susciter une saine concurrence entre ses épouses.

Cette fidélité plurielle favorisée

par la polygamie est reconnue comme un devoir dans les sociétés où ce régime est accepté. En effet, dans les sociétés africaines et musulmanes où la polygamie est pratiquée, les lois sont assez explicites sur le devoir de fidélité du mari. Les « tours de cuisine et de nuit » sont organisés pour maintenir le mari auprès de ses épouses. Le mari se doit à son tour de les respecter, et c'est là un moyen de le rendre fidèle. Notons que relations extra-poly-conjugales lui sont interdites.



Et l'infidélité féminine alors ?

En cherchant une solution à l'infidélité masculine, ne perdons pas de vue pas que les femmes aussi sont infidèles. Bien que moins disposées biologiquement et psychologiquement, elles peuvent aussi éprouver l'envie d'aller voir ailleurs.

Les raisons de l'infidélité féminine sont toutes aussi multiples que celles de l'infidélité masculine : vengeance contre un mari infidèle, sentiment d'être mal-aimée, manque d'attention ou de douceur du mari, insatisfaction sexuelle, etc. L'on peut aussi se pencher sur le cas de certaines femmes qui vivent des infidélités sous forme de « sacrifice », en entretenant une relation extra-conjugale en vue de faire obtenir un bénéfice quelconque (emploi, gain d'un procès ou d'un litige, enfantement, etc.) à leur mari.

En outre, le mouvement féministe a favorisé la prise de conscience par les femmes de leur égalité en droits à l'égard des hommes, simplement en tant qu'être humain comme eux. Ainsi, plusieurs n'ont plus peur de suivre leurs instincts sexuels, et de se permettre une certaine liberté en amour.

En Conclusion

En tout état de cause, l'infidélité est une maladie incurable, profondément fondée sur les dispositions naturelles des individus. Mais, il serait immoral et irresponsable de prôner l'infidélité. En ce sens, et en considérant les données anthropologiques (instincts naturels), les enjeux démographiques, les réalités sociales et les contextes culturels, la mise en œuvre d'une fidélité plurielle dans le cadre de la polygamie peut être salutaire.

Cependant, il n'y a pas de garantie absolue a priori qu'un mari polygame ne se montrera pas infidèle à ses épouses. Une fois encore, il apparaît qu'en matière de fidélité, tout dépendra toujours de la volonté de chacun.

Par : Carine Kenmoe



COMMENT PRENDRE SOIN DE SON INTIMITÉ ?

L'intimité féminine de par sa délicatesse oppose fortement la médecine traditionnelle et moderne, car si à l'une, en l'occurrence celle dite traditionnelle, il est reproché le caractère incertain et douteux des produits dits biologiques utilisés pour l'entretien, celle dite moderne n'est toute aussi peu rassurante car utilisant des produits chimiques qui, sur le long terme, sont à l'origine de problèmes comme la sécheresse vaginale dont souffrent 6 femmes sur 10. Dès lors, comment parvenir à une protection optimale de la flore vaginale, même si elle est un refuge à bactéries nocives pour certaines, mais utiles pour d'autres ?

Nous vous dévoilons en quelques lignes, des petites astuces pour une meilleure santé de votre bijou.

- Dans l'achat de vos sous-vêtements et lingerie, privilégiez le Coton pour éviter la sensation d'humidité constante provoquée par la transpiration.
- Évitez d'utiliser des savons et Gels de bains trop parfumés ; optez pour le savon de Marseille ou tout simplement, lavez-vous avec de l'eau froide en insistant sur les lèvres et le capuchon de votre vagin.
- Lorsque vous faites votre toilette intime, commencez du vagin à l'anus

car, si vous le faites en sens inverse, vous vous exposez à une infection à mycoses.

- Changez régulièrement vos sous-vêtements et vos serviettes hygiéniques pendant votre période menstruelle.
- Lors des rapports sexuels, évitez le doigté, protégez-vous. Dans le cas contraire, urinez après le rapport.
- Évitez de porter de manière fréquente des vêtements trop serrés
- Lavez régulièrement vos ustensiles de toilette ainsi que votre salle de bain
- Taillez les poils sans toutefois les enlever complètement, car ils constituent une barrière protectrice contre les microbes.
- Enfin, laissez respirer votre vulve pendant le sommeil

Votre santé intime repose sur l'application de ces quelques astuces que nous venons de vous dérouler. Bien que loin d'être exhaustives, n'hésitez pas à en parler massivement autour de vous, car nous sommes tous de potentiels malades qui s'ignorent.

Par ANGEL



Pamela Takam avec Lyvv Box et ado-line

Pamela Joyce YOUNBONG épouse TAKAM, est âgée de 34 ans et diplômée en Audit option Comptable. Elle démissionne en 2017 de son poste de Responsable Achat et Projet dans une institution financière de la ville de Douala, non seulement pour se consacrer à sa passion, mais aussi et surtout parce qu'elle souhaite plus que tout au monde travailler à son propre compte. C'est ainsi qu'elle lance sa boutique de produits de beauté en ligne nommée LYVV BOX, laquelle propose, par abonnement ou achat spontané, des boxes beauté contenant des produits cosmétiques naturels et capillaires **made in Cameroon**, des accessoires **Wax Touch** et des produits make-up. Pamela propose également des solutions d'assistance virtuelle Addo-line dérivées de Assistance Administrative en ligne.

LYVV BOX est une boutique qui propose des boxes beauté mensuelles au prix de **15000 FCFA** avec, à la clef, 3 produits de beauté et 1 accessoire beauté ou produit Make-up. **LYVV BOX** met également à la disposition de son aimable clientèle des boxes au choix, pour des événements spéciaux (anniversaires, fête des mères, mariages, etc.). Pour en bénéficier, il vous suffit de vous abonner pour un minimum de 3 mois à 10.000 FCFA, ou d'appeler le 677.069.079.

Ses valeurs : **créativité, autonomie et professionnalisme.**

Interview

Mbucky Magazine: Bonjour madame ! Pouvez-vous vous présenter en quelques mots?

Pamela Joyce: Je suis Pamela Youbong épouse TAKAM, ancienne Chief Accountant dans une institution financière et promotrice depuis 2 ans, de la solution d'Assistance virtuelle Addo-line en Comptabilité/Administration, Communication sociale média et Marketing. Je suis aussi la créatrice du concept **Lyvv Box** qui est en réalité une boîte à beauté personnalisée.

M.M.: Qu'est-ce qui vous a poussée à lancer votre propre projet ?

P.J.: Je dirai que j'ai ressenti le besoin d'une vie autonome et professionnelle lorsque que je travaillais et gérais ma boutique en ligne **LYVV BOX**, et j'ai compris qu'il y a un réel besoin pour les entrepreneurs au Cameroun, en Afrique et dans le monde.

M.M.: Quelle est la philosophie de vos services ?

P.J.: Aider les entreprises et Auto-entrepreneurs à construire leur univers.

M.M.: Comment survit votre entreprise dans un marché dominé par une forte concurrence ?

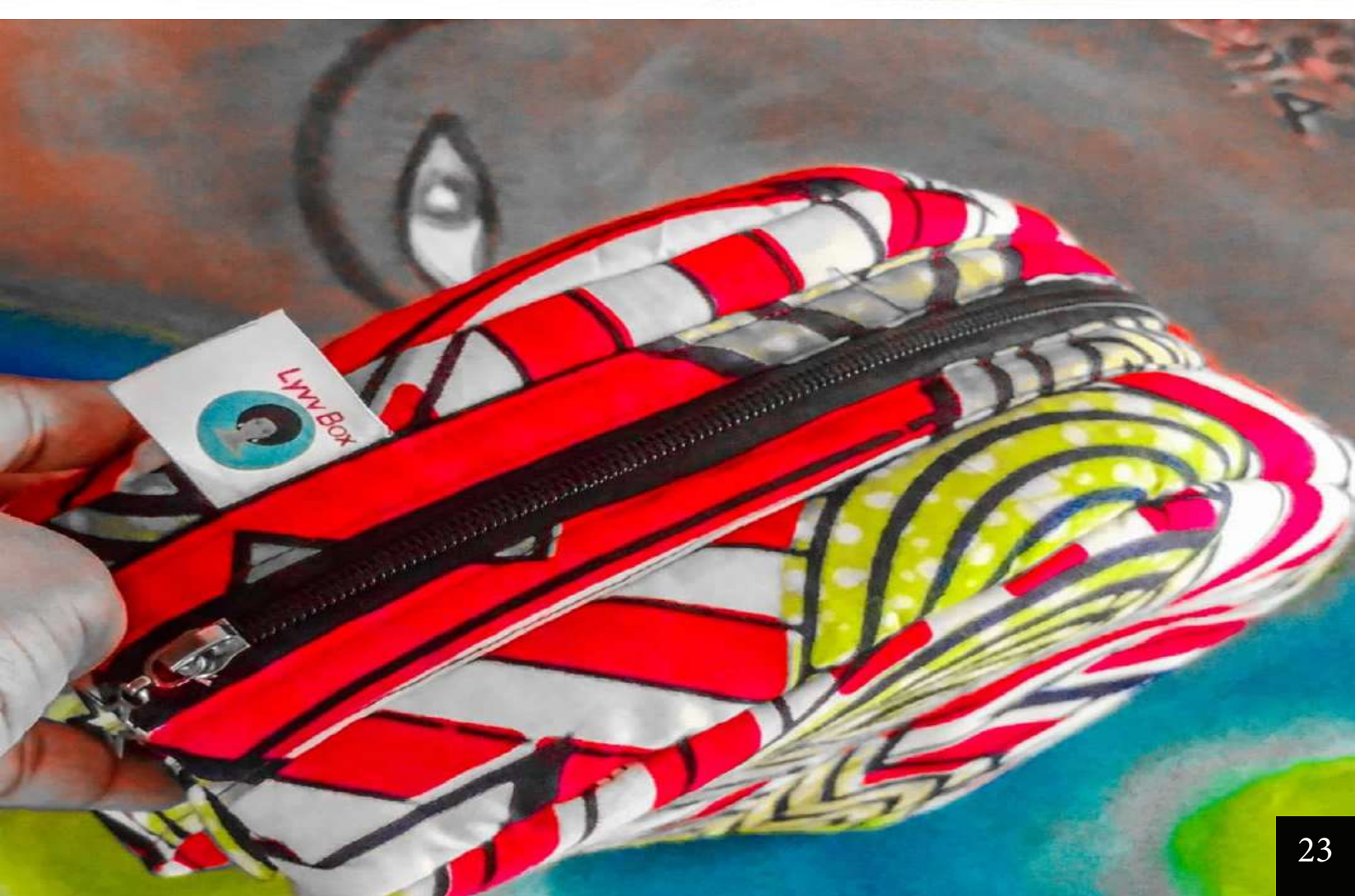
P.J.: La concurrence n'est pas la plus grande difficulté à laquelle je me heurte dans mes services. Le plus dur est d'intégrer dans les habitudes et mentalités, le concept d'assistance virtuelle encore très peu vulgarisé dans notre pays.

M.M.: Comment vous contacter pour se procurer de vos produits ?

P.J.: Email : pam.Youbong@outlook.com; +237 677 069 079 Réseaux sociaux : LinkedIn : Pam Youbong; Instagram: Pam Youbong; Liens de mes pages : <https://m.facebook.com/lyvvstore2017/> <https://m.facebook.com/Addo.line2017/> www.instagram.com/lyvv.box; www.instagram.com/addo.line









STUDIO



STUDIO





fredash photography

L'annonce du diagnostic: le diabète

Contexte: Africain

Aux vues de la précarité qui règne dans l'arrière-pays et du coût élevé des prestations sanitaires, aller chez le médecin est une corvée, voire un luxe, qui reste cependant indispensable. Le médecin est généralement reconnu dans les couloirs par sa blouse blanche et ses horaires de travail. Il est aussi adulé pour son talent de «sauveur» et il a un grand impact sur la relation médecin-patient. Dans son exercice médical, il lui revient la charge d'annoncer de quoi souffrent les patients après les résultats des examens ou après une consultation: c'est le diagnostic. Le diagnostic se définit selon Larousse comme le temps de l'acte médical permettant d'identifier la nature et la cause de l'affection dont un patient est atteint. Il est donc question d'identifier une maladie à partir des symptômes présents (latents et manifestes) chez le patient par extension, analyse des causes d'une situation, ou jugement porté sur la maladie en question. L'annonce d'un diagnostic peut être fatale pour un patient. L'instant de l'annonce est donc un moment à préparer psychologiquement tant chez le médecin



que chez le patient ainsi que sa famille. Ce petit instant de suspense et d'attente peut basculer d'un moment d'angoisse à un moment de choc, lié à la peur de mourir aux vues de la précarité du système de santé. Dans cette situation, certaines informations restent incomprises. Il est donc nécessaire, et même primordial d'établir une communication verbale et non-verbale, empathique, et adéquate entre le duo, dans le respect de la personnalité, la culture, les croyances et les désirs du patient.

Dès lors, le médecin est-il très scientifique dans son langage? Est-il émotionnel? Est-il brutal? Dispose-t-il de suffisamment de temps et de tact? Va-t-il tenir compte des antécédents médicaux du patient? Quelle est sa manière de communiquer? Le patient quant à lui a-t-il une bonne capacité de compréhension? Comment reçoit-il le message du médecin traitant? Est-il seul ou accompagné?

Un diagnostic annoncé de manière bru-

tale peut faire basculer la vie du patient. La fragilité qui traverse son corps à ce moment précis ne lui permet pas de raisonner correctement. Aussi, il aura sans doute du mal à s'adapter, et à retrouver un équilibre. Après l'annonce du diagnostic, le désespoir se lit dans le regard du malade, et tout lui semble perdu d'avance. Le diagnostic fraîchement annoncé ne fait pas directement l'objet d'une inquiétude, mais plutôt l'impact que la maladie ainsi que le traitement auront sur sa vie quotidienne.

Autour du diagnostic se cachent des informations précieuses qui accompagneront le malade durant sa période de convalescence. Ces informations, souvent non traitées, finiront à la poubelle, surtout si la conversation était très scientifique ou très émotionnelle. L'annonce d'un diagnostic, et surtout d'une maladie chronique comme le diabète, est un exercice médical difficile, qui demande beaucoup de tact chez le médecin traitant. Aussi, recevoir une telle nouvelle n'est pas toujours une fatalité. Dans l'information du médecin, il y a un appel, celui d'interpeler le malade à faire désormais plus attention à sa santé. Un traitement est ensuite prescrit, et le patient devient le maître de son destin.

Quelle serait donc la conduite à tenir face à un diagnostic du Diabète Mellitus de type 2 avec trouble visuel?

Laissez passer vos émotions et trouvez ensuite des réponses aux 10 questions suivantes:

- 1) Quel est mon âge actuel? Et que représente t-il pour mon état actuel?
- 2) Qu'est-ce que le diabète, et quel est son impact sur mon quotidien?
- 3) Depuis combien de temps ai-je cette maladie?
- 4) Quelles sont les conséquences directes et indirectes liées au diabète?
- 5) Quels sont mes antécédents médicaux? Hypertension? AVC? Calculs renaux? Obésité? Autres?
- 6) Quels sont mes habitudes alimentaires?
- 7) Y a t-il dans ma famille une personne atteinte de diabète?
- 8) Quel est mon hygiène de vie (Cigarette? Alcool? Sport?) ?
- 9) Si vous êtes une femme, êtes-vous enceinte?
- 10) Quel sont les différents traitements qui existent, indiqués pour le diabète et lequel est adapté à mon cas?

Il faut noter que le traitement du diabète s'articule autour de deux points principaux, les médicaments et le mode de vie hygiéno-diététique. Ceci passe également par l'éducation et le suivi du malade, malheureusement souvent inexistant dans ce contexte.

En clair, deux choses sont à retenir:

1. Un diagnostic bien annoncé encourage le patient à vivre.
2. Une information comprise et bien traitée peut sauver des vies.

Par Carine Ketch





MBOCKY



 **Mbucky**

 **@Mbucky**

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