

LE GUIDE

 OUKOIKAN



AMAZONE MODERNE



SCANNEZ ICI POUR
TELECHARGER

P.
08 **CULTURE ET ART**
ART DU BÉNIN :
UNE RÉVÉLATION DU
MAROC EN MARTINIQUE

P.
28 **SO COOL**
FEMME : COMMENT SE
DEFENDRE QUAND ON
EST VICTIME DE HARCÈLEMENT
EN MILIEU PROFESSIONNEL

SOMMAIRE

08

CULTURE ET ART

Art du Bénin :

Une révélation
du Maroc en
Martinique



12

LE GRAND DOSSIER

Top 09

des activités à faire à Kpalimé
ce Week-end de Pâques



18

TIK TOK

Le marché des Lives de
règlements de compte
en fongbé



22

ON S'FAIT DU BIEN

Femmes au foyer,
Une journée pour
se faire plaisir



20

2 Z NOUS

Une santé
de fer avec
les farines
de NAYA
PRODUITS

28

SO COOL

Comment se
défendre quand
on est victime
de harcèlement
en milieu
professionnel ?





Dona Imelda **ALLOSSE**

COHÉSION ET DIVERSITÉ

En ce mois de mars, notre magazine embrasse les riches mémoires religieuse, historique, et culturelle. Alors que nous célébrons la Journée Internationale des Droits de la Femme, le début du Ramadan et la fête de Pâques, il est temps de se rassembler pour honorer la force, la foi et l'égalité qui traversent les frontières.

Pour ce 8 mars, nous rendons hommage aux femmes africaines dans le monde entier. Leurs contributions, leurs réussites et leur résilience sont une source d'inspiration. Notre magazine mettra en lumière des histoires de femmes exceptionnelles qui ont repoussé les limites en créant des changements positifs et inspirant les générations futures.

Entre les célébrations du début du Ramadan et de la Pâques, nous célébrons la diversité si bien vécue au Bénin. Notre équipe vous a donc préparé de belles adresses où passer ces moments importants ainsi qu'ou où vous ravitailler. Quoi manger, où aller, que célébrer ? Vous êtes avec Le Guide et vous allez apprécier cette escapade fabuleuse que nous vous offrons.

*Sur ce. Bonne lecture et que ce mois de célébrations
vous inspire le partage et la découverte !*

L'ÉQUIPE

Manager Général
Hiram TESSY

Directeur de Publication
Emmanuel KAVEGE

**Conception Graphique
& Mise en page**
KOKOYE Tenet

Coordinateur
Jean-Colomb ADANMAYI

Rédactrice en Chef
Dona Imelda ALLOSSE

Rédacteurs
Abishag BANKOLE
Melyssa COSSOU

Pour nous contacter :

03 BP 1614 Cotonou - Bénin
+229 67 39 04 04

Site web oukoikan.cool

   [oukoikan officiel](https://www.oukoikan.com)



Culture & Art

LA RÉSILIENCE FÉMININE FACE À L'ADVERSITÉ

Dans chaque coin du globe, les femmes d'hier et d'aujourd'hui se dressent contre l'injustice, la discrimination et les normes sociales oppressives. Pour célébrer les droits de la femme, Focus Ciné vous amène à la découverte de deux héroïnes de l'histoire. Celles-là mêmes qui ont transformé des moments de lutte en sources d'inspiration.



HARRIET, LA FEMME "MOÏSE"

Le film Harriet relate l'histoire d'une esclave illettrée qui a contribué activement à l'abolition de l'esclavage. **Harriet Tubman** est née vers 1822 à Maryland aux États-Unis, alors que l'esclavage battait son plein. À la suite d'une grave blessure à la tête, elle a de nombreuses visions. Elle les interprète comme une révélation divine et acquiert une foi passionnée.

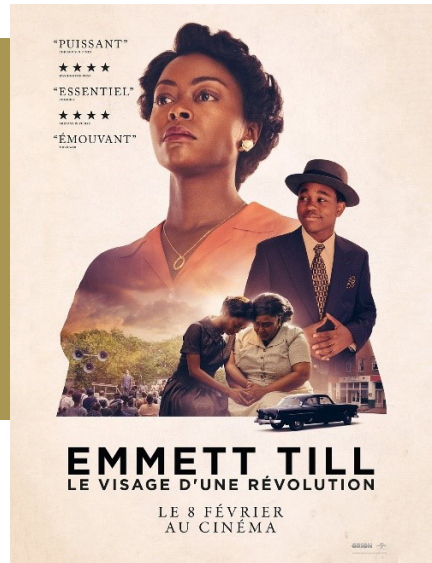
Après avoir enduré des années de captivité et d'esclavage dans des conditions atroces, elle parvient à s'évader en 1849. Cependant, plutôt que de jouir de sa liberté, elle retourne à plusieurs reprises sur les lieux de tortures pour aider d'autres esclaves à fuir la servitude.

Une lutte farouche pour la liberté

Quand finalement des assauts sont lancés contre les oppresseurs, elle prend part à la guerre. Surnommée « Moïse », Harriet milite activement au sein de l'Underground Railroad, un réseau abolitionniste qui menait les fugitifs vers le nord du pays ou le Canada.

Le scénario d'Harriet est tiré d'une histoire vraie. Cette production cinématographique captivante vous plonge dans les aventures tumultueuses des esclaves noirs. Il est surtout un hommage à une femme qui n'a reculé devant aucun obstacle pour libérer les siens et garantir un avenir plus sûr pour les générations futures.

Retrouvez Harriet sur Prime Vidéo & Netflix



EMMETT TILL : LE COMBAT D'UNE MÈRE

Mamie Till-Mobley est une jeune veuve qui élève seule son fils de 14 ans. C'est aussi l'unique femme noire travaillant à cette époque pour la US Air Force de Chicago. Alors que tous les deux vivent heureux et que Mamie tente par tous les moyens de préserver son fils des réalités du racisme, un événement tragique survient.

En 1955, Emmett est assassiné dans le Mississippi parce qu'il aurait sifflé une femme blanche. Meurtrie et dévastée, Mamie veut à tout prix découvrir les réelles raisons de la mort de son fils. Au cours des obsèques, elle décide de bousculer les consciences en insistant pour que le cercueil de son fils reste ouvert. Ceci afin que toute l'opinion publique comprenne l'horreur qu'Emmett a subie.

De mère à militante

La mère d'Emmett veut la justice pour son fils. Alors, elle cède à un célèbre magazine les droits exclusifs de publication des photos de son fils mutilé, si bien que le monde entier s'émeut face à cette atrocité. Malgré son chagrin, Mamie se trouve une nouvelle mission : se dresser contre l'oppression et la haine que subissent les Noirs.

Ainsi, elle s'engage alors avec courage dans le mouvement des droits civiques et devient une militante active pour la NAACP, principale organisation de défense des Afro-américains. Elle lutte pour la justice sociale et l'accès à l'éducation pour les Noirs.

Harriet et Mamie sont deux femmes dont les combats ont changé le cours de l'histoire. Elles se sont dressées avec bravoure contre les injustices de leur époque. Les deux films retracent leurs quotidiens dans la résistance et les révolutions qu'elles ont menées pour défendre les droits de la communauté noire.

Retrouvez Emmett Till sur Prime Vidéo.



CULTURE ET ART

Art du Bénin :

Une révélation
du Maroc en
Martinique

Depuis la restitution des trésors royaux, le Bénin ne cesse de faire parler par sa richesse artistique. En effet, l'État béninois à travers différentes structures met tout œuvre pour lever le voile sur les arts du Bénin partout dans le monde.

Du Maroc en Martinique, le Bénin se fait présent par le biais d'une série d'expositions qui font du travail des artistes béninois, un reflet de la richesse culturelle et artistique du pays.

Rabat au Maroc : 91 œuvres d'art béninoises exposées

Couvrant la période de janvier à juin 2023, près d'une centaine d'œuvres d'art contemporain de 34 artistes béninois ont été exposées au musée Mohammed VI. Pendant plusieurs mois, cette exposition a suscité un fort engouement. Au total, 40.000 visiteurs de différentes nationalités ont fait le déplacement pour découvrir et admirer l'ingéniosité des artistes béninois.

Ainsi, l'exposition au Maroc a été un espace de rencontre avec la culture béninoise, car les œuvres étaient inspirées de différentes épopées de rois du Dahomey, des dieux de la religion Vodoun et de la tradition. Cette première exposition a été un franc succès parce qu'elle a permis à un public venu de toutes parts de s'immerger dans les réalités culturelles, africaines et béninoises.



« Révélation ! Art contemporain du Bénin » - Martinique

Après le Maroc, c'est au tour de la Martinique de découvrir des merveilles de l'art contemporain béninois.

En effet, depuis le 15 décembre 2023, l'exposition : « *Révélation ! Art contemporain du Bénin* » se déroule à la Fondation Clément et se poursuit jusqu'au 31 mars 2024.

Cette exposition comprend des objets de peinture, de sculpture, de dessin et d'axe numérique. On peut donc suivre régulièrement sur les réseaux sociaux de l'Agence de Développement d'Arts et de la Culture (ADAC) l'évolution de l'exposition en Martinique.

L'exposition « *Révélation ! Art Contemporain du Bénin* » s'accroît sur le divin, la mémoire des ancêtres, l'histoire, les dieux et le patrimoine immatériel. Les œuvres exposées appellent à l'introspection et au questionnement.



Un rayonnement du secteur artistique et culturel

Le Bénin a fait de la récupération de ses biens culturels, un enjeu capital afin de pouvoir construire une économie touristique. Dans cette dynamique, le gouvernement a mis en place des structures comme l'ADAC, ainsi que la plateforme Art du Bénin dans le but de développer et promouvoir la culture et les arts visuels au Bénin.

Ainsi, à travers les différentes initiatives de l'ADAC, le Bénin parvient à susciter l'intérêt autant physique que virtuel autour de sa culture. Le pays se fait de plus en plus remarquer sur la scène artistique et culturelle. L'ingéniosité des artistes, ainsi que la profondeur de leurs œuvres font désormais du Bénin une mine d'or prête à être explorée par le monde.

RECETTE DE METS

DINDE FARCIE AU COUSCOUS ET AUX LÉGUMES

Chers gourmets, vous êtes conviés aujourd'hui à un festin royal. Au menu, nous vous proposons de la dinde farcie au couscous et aux légumes. Imaginez une bonne dinde bien charnue et fumante dont l'odeur épicée monte à vos narines. Imaginez la tendresse de cette viande bien dorée et cuite à point. Tout ceci vous donne l'eau à la bouche ? Alors, plus de temps à perdre. On enfle les tabliers et on file en cuisine !

INGRÉDIENTS

Pour la recette d'aujourd'hui, vous aurez besoin de :

- 01 dinde entière
- 01 sachet de coucous
- Des petit pois 100 grammes (g)
- Du haricot vert 100 g
- Du maïs doux 100 g
- 01 grosse carotte
- 02 poivrons (vert et rouge)
- 02 feuilles de laurier
- 200 ml de marinade (Moutarde, ail, gingembre, poivre, persil, céleri, piment doux, coriandre, basilic, oignon)

PRÉPARATION

1ère étape : les légumes

Lavez et découpez les haricots verts, la carotte et les poivrons sous la forme qui vous convient. Ensuite, versez un peu d'huile dans une poêle et placez le tout sur feu doux. Laissez l'huile chauffer puis faites revenir les légumes avec un peu d'assaisonnement pendant 05 à 10 minutes. Rajoutez les feuilles de laurier, fermez la poêle puis éteignez le feu.

2ème étape : la dinde

Nettoyez correctement votre dinde (autant à l'intérieur qu'à l'extérieur). Posez-la sur une surface plane ou sur un plateau et appliquez-y la marinade. Ensuite, laissez mariner durant 30 min.

3ème étape : le couscous

Dans un bol, renversez le couscous et rajoutez de l'eau chaude en mêmes quantités. Refermez le bol et laissez le couscous gonfler. Lorsque que le couscous est gonflé, rajoutez un peu de beurre et de sel et remuez pour détacher les grains. Faites passer à la vapeur pendant 05 minutes.

4ème étape : la cuisson

Avec une cuillère ou votre main, mettez les légumes et le couscous à l'intérieur de la dinde. N'hésitez pas à dégager l'intérieur de la dinde pour rajouter au maximum la farce. L'astuce est de mettre la première moitié de légumes au fond de la dinde, ajouter ensuite le couscous et finir avec l'autre moitié de légumes. Ainsi, les grains de couscous sont bien cernés dans la viande. Resserrez les bords de la volaille avec du fil pour condamner les sorties.

A l'aide d'un pinceau, Badigeonnez votre plateau de beurre et posez-y la dinde. Mettez au four et laissez cuire à 170°C pendant environ 01h30. Vérifiez la cuisson au fur et à mesure. Si le jus de cuisson est clair, couvrez la dinde et laissez reposer pendant 20 minutes avant de la découper. Si le jus est rose, remettez au four et laissez cuire pendant encore 15 minutes avant de tester à nouveau de la même manière.

Lorsque c'est prêt, servez à chaud en décorant avec de l'oignon et de la tomate découpés en fines rondelles. Et voilà, votre dinde farcie au couscous et aux légumes est cuite et prête être dégustée. N'hésitez pas à accompagner d'une bonne bouteille de vin rouge.

Bon appétit !





**LE
GRAND
DOSSIER**

TOP 09 DES ACTIVITÉS À FAIRE À KPALIMÉ CE WEEK-END DE PÂQUES

Dans la frénésie du quotidien, il est parfois vital de s'évader et de se reconnecter à soi-même dans un nouvel environnement. Pâques offre une occasion parfaite de s'évader seul, en famille ou en couple pour créer des souvenirs précieux dans un univers spécial.

Ainsi, cette fois, nous vous proposons de faire une petite virée découverte pour le Week-end de Pâques. Je suis votre guide et je vous accompagne dans cette escapade. Suivez-moi donc pour un séjour exaltant à Kpalimé au Togo, au milieu d'un paysage verdoyant et plein de charme.



Un cœur à cœur avec l'art au Centre Artisanal de Kpalimé

Votre petite escapade débute en douceur par une escale exquise dans l'univers de l'art. Le Centre Artisanal est constitué d'une part d'un centre de formation pour les jeunes et d'autre part d'une galerie d'art. On y expose les créations des élèves artisans et celles des enseignants.



Avec vos proches, vous découvrirez les pépites de l'artisanat togolais. C'est le lieu parfait pour trouver de bons souvenirs à ramener de voyage. À la galerie du Centre Artisanal de Kpalimé, vous trouverez :

- des objets de décoration divers ;
- des masques ;
- des bijoux ;
- des statuettes ;
- des tableaux représentant des décors africains ;
- des ustensiles de cuisine en argile et en bois ;
- etc.

Cette visite au cœur de l'art vous plaira sûrement. N'hésitez pas à vous faire de petits cadeaux symboliques.



Le château Viale

Direction le Château Viale pour découvrir la vie européenne à l'ancienne ! Chers voyageurs, c'est un lieu à découvrir absolument une fois dans la ville de Kpalimé. Ce château de style européen a servi, pendant plusieurs années, de lieu de travail et de repos à plusieurs présidents africains.

Aujourd'hui, le château Viale est ouvert au public et vous pouvez donc le visiter. Si vous êtes du genre rêveur et plein d'imagination, cette destination est parfaite pour vous. Imaginez-vous les comtes et comtesse de l'époque avec leur divers accoutrement. Il y a également le beau jardin du château Viale où vous pouvez faire un pique-nique simple en famille.



Montée d'adrénaline sur le Mont Kloto

Accrochez-vous bien, très chers, un voyage intense démarre au mont Kloto ! Cette belle petite montagne, située près de la ville de Kpalimé, va certainement révéler votre âme aventurière. En effet, c'est le point de départ de nombreuses randonnées pédestres à la découverte de la flore tropicale et des cascades naturelles.

Cette randonnée est une activité physique, un sport et aussi un moment de contemplation et de découverte qui créera de bons souvenirs. Les chemins empruntés traversent les champs, les plantations ainsi que de petits villages aux alentours de Kpalimé. Il s'agit là d'un voyage au cœur de la nature qui vous fera oublier le brouhaha de la ville.

Un moment de détente à Kpimé

Vous voulez reprendre votre souffle après cette randonnée intense ?

Eh bien, voici une autre activité qui vous plaira. Enfilez vos maillots et c'est parti pour une baignade rythmée par le flot de la cascade de Kpimé.

Depuis le massif montagneux, les chutes d'eau tombent d'une hauteur de 20 mètres environ. Ce qui rend le paysage encore plus attrayant, ce sont les magnifiques roches qui bordent la rive des chutes. C'est d'ailleurs l'espace idéal, pour vous prendre en photos.

En plus d'être un spectacle magnifique à contempler, la cascade de Kpimé vous offre une baignade charmante en plein air. C'est un excellent moyen de vous détendre après le marathon du mont Kloto.



Coup de frais sur le Lac Togo !

Si vous n'êtes pas du genre à vous baigner, une autre possibilité tout aussi rafraichissante s'offre à vous : une balade sur le lac Togo. Le centre qui gère l'accès au lac est bordé d'une forêt sacrée offrant une végétation et une vue magnifique.

Sur le lac Togo, vous avez le choix entre plusieurs activités : le canoë, la voile, le jet-ski et le ski nautique pour les amoureux de sensations fortes. Avec un peu de chance, vous pourrez assister à la partie de pêche des villageois.

À bord de leurs pirogues, ils naviguent pour aller ramasser leurs filets et leurs nasses. Petit bonus : il existe aux alentours du lac des établissements où vous pouvez déjeuner. Une occasion pour vous de découvrir ensemble les délices de la gastronomie togolaise.





Découvrir la faune au cœur de la forêt de Missahoue

A la forêt de Missahoue, c'est une réserve de papillons qui vous attend. En effet, ce lieu à l'allure de jardin botanique dispose d'une importante flore à papillons.

Vous apercevrez sûrement ces papillons multicolores le long de votre balade au cœur de la forêt de Missahoue.

C'est un moment de détente au milieu de palmiers à huile, d'avocatiers, de manguiers, de bananiers, de kapokiers, de kolatiers et même d'ébène. Les guides pourront également vous instruire sur les vertus des différentes plantes présentes dans la forêt.

Cap sur le Marché de Kpalimé

Et si vous faisiez un tour au marché de Kpalimé ?

Chers voyageurs, premièrement, c'est un excellent moyen de vous familiariser au quotidien des togolais. En outre, il n'y a pas mieux pour découvrir la street food.

On dit que la bouffe rassemble et à moins que vous souhaitiez prolonger votre jeûne chrétien, c'est un excellent moyen pour passer des moments de complicité avec vos proches.

Comme dans tous les marchés, vous trouverez une diversité d'articles. Mais les favoris ici ce sont les « Akpavi » petits poissons au poids. Et bien sûr, les productions de la région : le café et le cacao !!



La visite éco au Kailend Farm

Vous voulez faire un clin d'œil à l'humanitaire ?

Faites un tour à la ferme Kailend qui depuis plusieurs années agit pour l'épanouissement des populations rurales et désavantagées. C'est une ferme agricole qui produit des fruits et légumes biologiques, du biogaz.

On y retrouve également de la pisciculture et de l'apiculture. Vous pourrez assister à la récolte de fruits bio et au processus de recueil du miel. Un moment de découverte que vous pourrez certainement clôturer en beauté à l'ombre d'une paillote en bambou qui offre une vue captivante sur les montagnes aux alentours.



Escale religieuse à la Cathédrale de Kpalimé

Au terme de ce voyage, il vous faut absolument visiter la Cathédrale de Kpalimé. Son architecture est magnifique. En effet, le style afro-brésilien et la taille imposante de la Cathédrale Saint-Esprit de Kpalimé lui confèrent tout son charme.

Les touristes y marquent une pause, généralement pour prendre de belles photos. Si vous êtes chrétien, ceci pourrait être une excellente occasion de recueillement et de prière.

Pour quelques jours de détente hors du pays, notre sélection d'activités à Kpalimé est ce qu'il vous faut.

Une chose est sûre, cette escapade vous offrira, d'agréables moments agréables et de beaux souvenirs seul, à deux ou en groupe. N'hésitez donc plus et posez vos valises à Kpalimé. Joyeuses fêtes de Pâques !



DECOUVERTE

LIFESTYLE



TIKTOK : *Le marché des Lives de règlements de compte en fongbé*

NE DIT-ON PAS CHEZ NOUS QUE LE LINGE SALE SE LAVE EN FAMILLE ?

Eh bien Tiktok est devenu « la famille » où se lave désormais le linge sale de nos frères et sœurs béninois. Le but du réseau social étant de réveiller le côté créatif qui sommeille en chacun, le 229 lui en a trouvé une tout autre utilité.

Comment TIKTOK est-il devenu le tribunal des règlements de comptes via les Lives ?
On en parle ici

Créer toute sorte de contenus pour se faire payer

Le réseau social est devenu un carrefour très favorable à la promotion des différents business. Sa fonctionnalité visant à payer les créateurs de contenus fait que les utilisateurs sont prêts à tout pour avoir un like, un abonné de plus et ce, même s'il faut mettre sa nudité à profit.

Alors, " **La marchandise tu l'as ?** "

Et si cela ne suffit pas, il faut prendre son téléphone, allumer sa caméra et lancer un Live avec un sujet croustillant pour voir des centaines et milliers de personnes monter

sur le Live. Le slogan, vous le connaissez : Tapotez le Live, tapotez et partagez !

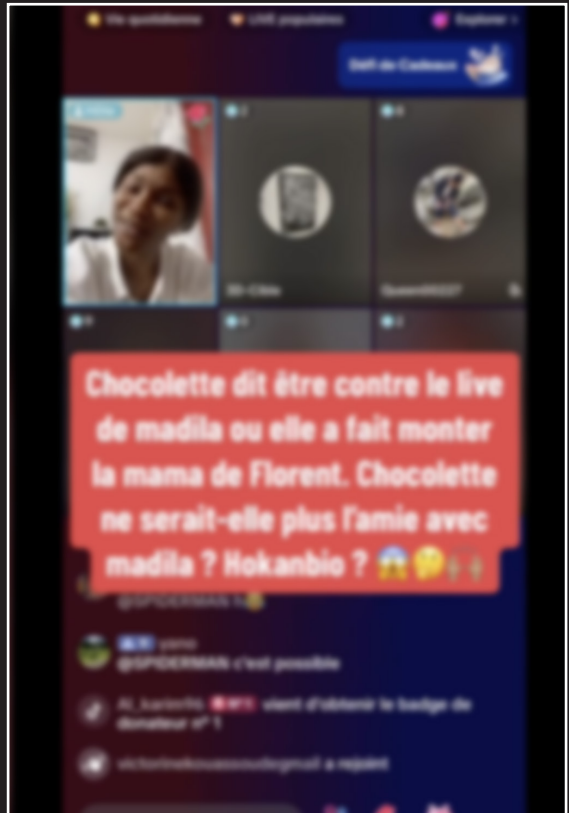
Les sujets croustillants sont souvent liés au sexe ou à un conflit entre deux personnes qui se plaisent à l'exposer au public. De toutes les façons, quitte à rendre publique sa vie privée, autant être rémunéré pour ça. Alors, chaque jour, on dort on se réveille, il y a un nouveau dossier.

Comment fonctionne le marché des Lives de règlements de comptes ?

Tout part d'un différend. Chaque partie impliquée informe sa communauté de la date et de l'heure du Live. A cette date, elle y déballe tout ce qu'elle a comme informations (Vraies ou fausses) sur sa cible.

La communauté de chaque camp opère en tant que juge et bourreau. Elle écoute, donne son avis et partage le Live. Bonjour donc les buzz, diffamations et plaintes réelles dans nos différents postes de police. Sauf que le mal a déjà été fait car les informations ont déjà été divulguées.

Dans ce remue-ménage du 229, plusieurs tiktokeurs sont devenus des habitués des gardes à vue au commissariat. Plusieurs sont des habitués des Lives de diffamations et la situation entraîne même des menaces d'atteinte spirituelle.



Les problèmes, c'est ça qu'on aime

Tout récemment, suite à ces mêmes Lives, des tiktokeurs ont fait circuler des rumeurs sur l'artiste chanteur Vano Baby, le jour même où ce dernier faisait la cérémonie de dot de sa fiancée. Résultat ? Vano par une vidéo sur le même réseau social a annoncé qu'il a engagé des poursuites judiciaires à l'endroit de toutes les personnes ayant véhiculé ce genre de rumeurs sur sa personne.

Mais ce n'est pas tout ! entre les accusations en ligne entre influenceurs, les scènes de

violences en plein déroulement de Live ou même les diffusions d'images obscènes, Tiktok 229 est un véritable nid à toho-bohu.

C'est donc avec raison qu'on se demande si les autorités béninoises ont connaissance des contenus diffusés sur le réseau. Car il ne faut pas oublier que la plateforme chinoise est accessible également aux enfants et certains contenus y sont inappropriés, indécents et sans éducation pour la jeune génération. Tiktok pour se détendre, oui, mais à quel prix ?

UNE SANTÉ DE FER AVEC LES FARINES DE NAYA PRODUITS



Ce billet vous emmène à la découverte des farines de la marque Naya Produits. Ma bouffe mon combat dit-on. Et quand on a besoin d'énergie, rien de mieux que se tourner vers les merveilles produites localement par Secondine Mayenne AGOSSOU.

Journaliste reporter d'images de formation, Secondine est la CEO de Naya Produits. Elle est spécialisée dans la production et la commercialisation des denrées agroalimentaires notamment des farines.

Comment sont nées les farines de Naya Produits ?

La promotrice est partie d'une volonté d'offrir à la population béninoise des produits alimentaires capables de leur apporter autant de plaisir que de bienfaits nutritionnels. Elle commercialise à ce jour 03 types de farines qui sont :

- Le Soja Raffiné ;
- Les 4 céréales à l'ananas ;
- Le Tapioca au Riz à la vanille.

Secondine Mayenne **AGOSSOU**

CEO NAYA PRODUITS, Journaliste
reporter d'images de formation



Les apports de Naya Produits pour la santé

Élaborées à partir d'un mélange équilibré de soja, mil, sorgho, tapioca et riz, ces farines offrent une solution nutritive complète et pratique pour améliorer les performances digestives et favoriser une prise de poids saine. La présence du tapioca et du riz dans ces farines instantanées de bouillie offre une texture délicate et une source d'énergie durable à l'organisme.

Les ingrédients utilisés par Secondine sont également bien tolérés par le système

digestif, favorisant ainsi une absorption optimale des nutriments. Pour répondre au mode de vie moderne, la préparation des bouillies est simple et rapide.

Une solution de taille pour la prise de poids

Les avantages des farines de Naya Produits ne s'arrêtent pas à performances digestives. Secondine, en tant que promotrice, met en avant son engagement envers la santé et propose des produits qui peuvent être un allié précieux pour ceux cherchant à améliorer leur poids de manière contrôlée.

Envie d'en savoir plus sur ces farines adoptées déjà par une bonne partie de la population ou vous voulez vous en procurer ?

Il suffit de contacter Naya Produits au
Tél : +229 90 88 02 60 ou
via mail : nayaproducts95@gmail.com

ON S'FAIT DU BIEN



**FEMMES AU FOYER,
UNE JOURNÉE
POUR SE FAIRE
PLAISIR** ↗

Le quotidien au foyer, si on vous l'explique et que vous avez compris, c'est qu'on vous a très mal expliqué. Entre gestion du mari, du ou des enfants, de la cuisine, du ménage et des relations familiales, les femmes se retrouvent très vite épuisées et parfois dépressives. Femmes au foyer, on a pensé à vous dans ce billet !

DÉCRÉTEZ LA ROUTINE !



On informe tout le monde que désormais, une fois par mois, on prendra une « journée off ». Il faut donc préparer sa journée plusieurs jours à l'avance. Selon que ce soit en semaine ou en week-end, décidez de qui garde les enfants. S'il y aura une tâche à faire, vous pouvez la déléguer ou la faire à l'avance.

Organisez votre journée. Vous devez savoir si vous voulez la passer à la maison ou sortir vous amuser. Selon le cas, il faut faire vos réservations.

LE JOUR J

C'est le jour consacré à vos propres centres d'intérêt ou passions. On commence donc avec un bon petit déjeuner (à la maison ou à une résidence). Lisez un livre en buvant du thé, adonnez-vous à la danse ou à l'apprentissage d'une nouvelle compétence. En effet, cette pause personnelle est essentielle pour nourrir votre âme et votre créativité.



UNE PAUSE GOURMANDE



Le déjeuner devient une occasion spéciale. Si vous aimez et souhaitez cuisiner, passez votre temps à vous concocter un plat exquis tout en écoutant une bonne musique. Autrement, faites-vous livrer quelque chose de spécial. Ici, c'est zéro souci de temps.

SOIN DE SOI ET DÉTENTE

La partie centrale de la journée est consacrée au bien-être personnel. Que ce soit à travers une séance de spa, une longue promenade revigorante, ou une séance de méditation, la décision vous revient.

Rappelez-vous qu'aujourd'hui, on fait ce qu'il vous plait et rien d'autre. C'est donc le moment propice pour se détendre, éliminer le stress accumulé et se ressourcer physiquement et mentalement.



COMMENT FINIT LA JOURNÉE ?



C'est vous qui décidez du ton de votre fin de journée. Dîner romantique avec votre époux, sortie entre amis, travail sur un projet artistique, le choix est libre et vaste. Le plus important est qu'à la fin de cette journée de plaisir personnel, vous soyez satisfaite et apaisée, mais surtout revigorée.

Si une chose est sûre, c'est qu'en une seule journée, vous ne pouvez essayer le stress et la fatigue mentale de plusieurs mois ou années. C'est pour cela qu'il est nécessaire de faire de cette « journée off » une routine. Ainsi, votre corps s'habitue à ses petits moments de repos et ainsi, vous installerez le chemin vers l'équilibre de votre être.



**LES
BONS
GOÏNS**

Ramadan رمضان كريم Kareem



OÙ TROUVER LES PANIERS POUR L'IFTAR

De nombreux commerces proposent des paniers de rupture de jeûne, remplis de délices savoureux et de friandises traditionnelles pour le ramadan. On vous propose ici 04 adresses à Cotonou où vous en procurer.

Ikanwa

Ikanwa est une plateforme béninoise de vente en ligne qui offre pour le ramadan des paniers de rupture en tout genre. Les paniers sont composés, de jus de fruits, de biscuits personnalisés, de produits laitiers, de chips etc.

Vous y retrouvez également, le Coran, des tapis de prière, des encensoirs et plein d'autres éléments indispensables pour vous accompagner durant le jeûne.

Pour commander, rendez-vous sur www.ikanwa.com ou contactez-les au **+229 69 19 39 39.**

Les Paniers de LAYE

Les Paniers de LAYE offre des paniers ramadan pour vous ou comme cadeau à des proches ou des collaborateurs. Retrouvez-y différents types de coffrets avec un large choix de produits alimentaires et d'objets de prière minutieusement choisis.

« Les Paniers de LAYE » est joignable au +229 97 32 55 18

Les délices de la côte

o Fruity est une entreprise spécialisée dans la commercialisation de jus de fruits 100% naturels. Pour le ramadan il offre des box journaliers pour vos ruptures de jeûne.

Joignez So Fruity au +229 61 07 07 61

Nati's Food

Nati's Food est un restaurant en ligne spécialisé dans les mignardises sucrées et salées, les plats africains accompagnés de jus de fruits et de yaourts faits maison.

Pour le ramadan, vous pouvez y retrouver des box et des paniers de rupture composés de leurs différents délices : jus de fruits, fruits, pâtisseries, friandises, repas complets etc. Modifiez les paniers à votre convenance.

Contactez Nati's Food au +229 67 74 62 91.



FEMMES : COMMENT SE DÉFENDRE QUAND ON EST VICTIME DE HARCÈLEMENT EN MILIEU PROFESSIONNEL ?

Le cadre professionnel est censé être un espace où chaque travailleur se sent respecté, et surtout en sécurité. Il arrive toutefois que certains employés — en majorité des femmes — se retrouvent à devoir faire face à du harcèlement. Découvrez ici quelques conseils pratiques à appliquer et à partager lorsque de tels cas se présentent.

Reconnaitre les différentes formes de harcèlement au travail

Avant d'essayer de se prémunir du harcèlement professionnel, il est indispensable de comprendre ce qu'il englobe. L'expression "harcèlement professionnel" désigne la mise en place d'un climat hostile, offensant ou dégradant pour certaines personnes de l'environnement de travail. Le harcèlement au travail est pernicieux et peut se manifester sous diverses formes que sont :

- le harcèlement sexuel qui consiste à s'imposer à une personne à travers des propos, gestes et/ou attouchements à connotation sexuelle ;
- le harcèlement moral qui réside dans des comportements abusifs répétitifs visant à dégrader les conditions de travail tout en étant humiliant et intimidant (critiques constantes, insultes, moqueries, humiliations, menaces, etc) ;
- et le harcèlement discriminatoire qui vise à porter atteinte à la personne sur la base de son sexe, sa religion, son orientation sexuelle, son âge ou encore sa couleur de peau.



SI VOUS ÊTES HARCELÉES, NE VOUS TAISEZ PLUS !

Le silence des victimes et des témoins est l'une des principales causes de l'impunité d'encore trop de harceleurs en milieu professionnel. La communication est donc un outil de choix pour faire face à leurs actions.

Que l'on soit la cible du harcèlement ou non, il est important d'avoir le réflexe de communiquer avec ses collègues et ses supérieurs. Dès les premiers écarts, il convient de faire part de ses sentiments et préoccupations aux personnes concernées.

Il peut en effet arriver qu'elles ne prennent pas toujours conscience de l'impact de leurs actions sur la victime. Cela a d'ailleurs le mérite d'ouvrir la conversation pour sensibiliser l'ensemble du personnel à la lutte contre le harcèlement.

Afin de créer un climat exempt de toute forme de harcèlement, il revient à chaque employeur d'instaurer un environnement propice à la confiance.

TROUVEZ DU SOUTIEN ET

FAITES-VOUS ACCOMPAGNER

Face à du harcèlement au travail, les premières personnes vers lesquelles se tourner sont généralement les collègues de confiance qui peuvent appuyer votre témoignage.

Dans l'optique de donner plus de poids et de crédibilité à votre parole, collectez les preuves de vos interactions avec le harceleur. Messages écrits, notes vocales, dates et lieux des interactions, etc., conservez toute la documentation possible.

PORTEZ PLAINTE

Si la communication ne suffit pas à décanter pas la situation, vous devez donc vous rapprocher de la police ou des spécialistes du droit pour déposer une plainte.

Si vous êtes victime de harcèlement au Bénin, vous pouvez vous rapprocher de l'Institut National de la femme dont le rôle est de lutter contre toutes les formes de discrimination et de violence faites à l'égard de la femme.

Vous bénéficierez d'un soutien actif et d'un accompagnement en ce qui concerne la manière d'agir, la collecte des preuves et le dépôt de la plainte. L'INF est la structure de choix à contacter si vous vous trouvez dans une situation discriminante au travail. La structure vous assure un suivi jusqu'au règlement total de la situation. L'INF est joignable au +229 51 07 88 88.

Trop de carrières des femmes sont interrompues du fait du harcèlement professionnel. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de ne pas se taire si vous subissez des pressions de toute sorte de la part de vos collaborateurs (peu importe leur hiérarchie). Dénoncez tout type de harcèlement et vous serez écoutées et accompagnées, afin que la loi punisse le harceleur et ses complices.

Découvrez tous les services de Go Africa Online et entrez dans un monde de contacts



Scannez-moi



Visibilité digitale

Bénéficiez d'une présence efficace et d'une bonne image sur internet

Devis centralisés

Obtenez des demandes de devis de la part de prospects qualifiés



Messagerie instantanée

Discutez en direct avec vos prospects et contacts



Avis clients

Renforcez la confiance de vos futurs clients



Campagnes Emails et SMS

Touchez directement jusqu'à **600.000 contacts** ciblés et qualifiés

Afrikad.com : Notre Plateforme de sites éditeur

Afrikad vous offre l'audience de plus de 150 sites internet locaux au service de votre communication



Présentez vos produits à vendre

Service dédié à la présentation de vos produits ou services : photos, descriptifs, prix...



Prise de rendez-vous en ligne

Vos prospects peuvent vous demander un rendez-vous directement depuis Go Africa Online



LE RÉSEAU QUI VOUS MET EN CONTACT AVEC VOS FUTURS CLIENTS

www.goafricaonline.com



+229 69 69 04 06 | contact@goafricaonline.com



**LES MEILLEURES
FARINES POUR
MA BOUILLIE !**



1200F

1700F

2000F

- LES 4 CÉRÉALS À L'ANANAS
- LA FARINE DE SOJA
- LE TAPIOCA AU RIZ À LA VANILLE



ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

AGENCE DE COMMUNICATION DIGITALE



NOTRE SAVOIR-FAIRE



CONSEIL
EN STRATÉGIE
MARKETING




CONTENT
MARKETING



VIDÉO
MARKETING



RÉSEAUX
SOCIAUX



RÉFÉRENCEMENT



STUDIO
GRAPHIQUE



SITE WEB &
APPLIS MOBILE



PIGE & RÉGIE
PUBLICITAIRE

✉ hello@digitxplus.digital

✉ +229 67 39 85 85

▪ ATTIRER ▪ CONVERTIR ▪ FIDÉLISER

digitxplus