

N°30 - OCTOBRE 2024

# LE GUIDE

 OUKOIKAN



Le guide de

# LA RENTRÉE



SCANNEZ ICI POUR  
TÉLÉCHARGER

P. **Le Grand Dossier**  
**17** Virée à Nati :  
La ville aux cascades

P. **Les Bons Coins**  
**32** Shopping  
"Back to school"  
pour les retardataires

# SOMMAIRE



06

## CULTURE ET ART

Les dernières pépites  
du grand écran



17

## LE GRAND DOSSIER

Virée à Nati :  
La ville aux cascades

24

## LIFESTYLE

### Yango vs Gozem

Quand deux  
géants du transport  
s'affrontent



# SOMMAIRE

30

## SO COOL

### Nouvelle rentrée :

comment partir sur de bonnes bases après un échec scolaire ?



32

## LES BONS COINS

Shopping  
"Back to school"  
pour les retardataires

34

## ON S'FAIT DU BIEN

### 03 Astuces

Comment faciliter la transition entre les vacances et la vie quotidienne ?





Abishag BANKOLE

# La rentrée !

C'est la rentrée ! Ce moment où tout recommence, où les esprits s'échauffent et où les projets prennent forme. Que vous soyez étudiant, jeune actif ou travailleur indépendant cette période marque un tournant. Une nouvelle saison, de nouvelles ambitions, et surtout, l'envie de bien démarrer.

Dans cette édition spéciale rentrée de Oukoikan, nous avons pensé à tout pour vous aider à aborder cette reprise avec sérénité. Que ce soit pour bien s'organiser, retrouver son rythme ou relever les nouveaux défis, nous vous avons préparé un concentré de bons plans et astuces pratiques.

Pour les cinéphiles, nous proposons un petit récapitulatif des dernières sorties, tandis que les amateurs de cuisine découvriront une recette rapide et saine pour faire le plein d'énergie. Vous reprenez le chemin des classes après un échec scolaire ? Oukoikan vous suggère des axes d'amélioration avec So cool. Et si vous rêvez d'évasion, rendez-vous dans le Grand Dossier, à la découverte de la ville aux cascades.

En somme, pour nous la rentrée n'est pas qu'une reprise, c'est une occasion de réinventer le quotidien. Alors, prenez des notes, inspirez-vous et faites de cette rentrée 2024 un véritable tremplin vers vos réussites.

Bonne rentrée à tous avec Oukoikan !

## L'EQUIPE

Manager Général  
Hiram TESSY

Directrice de Publication  
Nomenatina RANAIVO R.

Conception Graphique  
& Mise en page  
Bérenger AHOUANSOU

Coordinateur  
Jean-Colomb ADANMAYI

Rédactrice en Chef  
Abishag BANKOLE

Rédacteurs  
Melyssa COSSOU

### Pour nous contacter :

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

Site web [oukoikan.cool](http://oukoikan.cool)

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



# Culture et Art



# RÉCAP : 04 SÉRIES DRAMATIQUES À DÉCOUVRIR SUR LE GRAND ÉCRAN

L'année 2024 est une véritable aubaine pour les cinéphiles. Des thrillers aux films dramatiques, le grand écran regorge de pépites à absolument voir. Pour ce focus ciné, nous vous faisons donc un petit récapitulatif des films qui ont fait sensation sur la toile.



# Oloturé: The Journey

Une saison 2 des plus prometteuses

**A**près une première saison en 2020, Oloturé reviens cette année avec une saison 2 des plus prometteuse. En effet, la jeune journaliste avait infiltré un réseau de prostitution afin de le démanteler et venger une vieille amie.

Dans cette deuxième partie on retrouve Oloturé avec un instinct de survie affuté. Entre fuite et course poursuite, elle doit se battre pour terminer sa mission. Cette saison disponible depuis le 28 juin sur Netflix promet des sensations fortes.



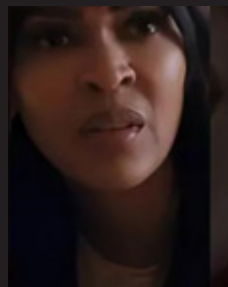
## Divorce in the black

**L**e 11 juillet dernier, Prime Vidéo nous a servi une nouvelle production du célèbre réalisateur Tyler Perry. Soyons clairs, il y a eu beaucoup de critiques autour de ce film. La plupart des cinéphiles ont trouvé le scénario redondant et pour eux Tyler Perry aurait pu proposer quelque chose de nouveau.

N'empêche, Divorce in the black a su tenir la toile en haleine dès sa sortie.

Il relate l'histoire d'Ava qui vit un mariage très éprouvant avec Dallas. Quand elle se résigne à divorcer et reprendre le court de sa vie, Dallas décide de lui mener la vie dure, se montrant envahissant. Le scénario est un mélange d'intrigue et de drame psychologique. N'hésitez pas à le découvrir !

**Divorce in the black**





## Le Comte de Monte Cristo

**V**ous aimez le vintage et l'amour à l'ancienne ? **Ceci est pour vous.**

A découvrir sur Canal + ou My Canal.



## Le Comte de Monte Cristo

**S**orti en juin dernier Le Comte de Monte Cristo a attiré l'attention de nombreux cinéphiles et a d'ailleurs excellemment brillé au Festival de Cannes de cette année.



Effet, le jeune Edmond Dantès victime d'un complot est arrêté le jour de son mariage pour un crime qu'il n'a pas commis. Après 14 ans de détention au Château d'If, il s'évade et se refait une vie. Devenu immensément riche, il revient sous l'identité du Comte de Monte-Cristo pour se venger des trois hommes qui l'ont trahi.



# Jamais Plus

Qui a dit que l'amour se limitait au 14 février ?

**S**ony Pictures nous régale avec cette adaptation du roman Collen Hoover. On vous spoile Jamais Plus !

Lily Bloom surmonte une enfance traumatisante pour se lancer dans une nouvelle vie à Boston et poursuivre son rêve de toujours : ouvrir sa propre boutique de fleuriste. De sa rencontre fortuite avec le charmant neurochirurgien Ryle Kincaid naît une connexion intense.

Mais alors que les deux tombent profondément amoureux, Lily commence à entrevoir des aspects de Ryle qui lui rappellent la relation de ses parents. Lorsqu'Atlas Corrigan, le premier amour de Lily, réapparaît soudainement dans sa vie, sa relation avec Ryle est bouleversée et Lily se retrouve face à un dilemme.



Photo by Tyler Nixon/Unsplash

*Alors, vous êtes prêts pour une soirée film à domicile ? Checkez et savourez !*



ZOOM



# Zoom *Octobre*



ACHILLE ADONON (BENIN)  
PATY MASIAPA (RDC)

→ **Molimo : quand l'art et la spiritualité fusionnent**

Depuis le 28 juin, l'Espace Culturel Le Centre est l'hôte d'une exposition collective dénommée « Molimo ».

Molimo qui veut dire « Esprit et Muse » en langue congolaise, a mis en exergue le travail de deux artistes : Achille ADONON (béninois) et Paty MASIAPA (congolais). On vous fait découvrir.

**Un voyage au cœur du surnaturel**

Achille ADONON et Paty MASIAPA sont deux artistes qui s'expriment et se définissent énormément à travers la spiritualité. On le remarque sans grandes difficultés dans leurs œuvres. Par exemple, l'artiste plasticien béninois explore subtilement le principe de la dualité. Une dualité qu'il peint sur toile et qui se traduit comme l'existence du bien et

du mal. Ce que l'on pourrait associer au Ying et au Yang sous d'autres cieux.

Achille ADONON propose aussi deux toiles dénommées « Purification », qui est



une pratique importante sinon vitale dans le monde spirituel. Il estime qu'autant nous prenons soin de notre corps en le nettoyant quotidiennement, autant nous devons purifier notre esprit et notre âme afin de rester dans les bonnes grâces de la nature.

Paty MASIAPA quant à lui s'est principalement axé sur les masques. Des œuvres plutôt atypiques qui se veulent des canaux de démystification. Il nous propose par exemple le masque « Hibou » en hommage à cet oiseau nocturne que l'on associe beaucoup au malheur dans la spiritualité africaine.

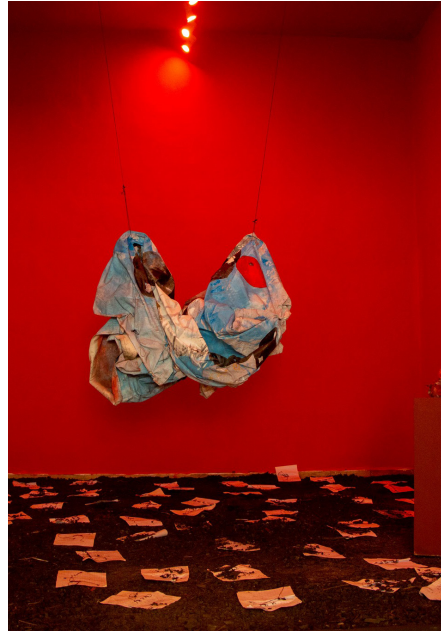
L'artiste souhaite montrer qu'au-delà des croyances, le hibou reste un oiseau comme les autres, qui ne devrait pas susciter la peur.

Une autre œuvre marquante : sa représentation de la sirène qu'il a réalisée avec des épis de palme.

## Un brassage artistique Bénin – Congo

**L**es œuvres de Molimo ont été pensés et réalisés à l'Espace Culturel Le Centre par les deux artistes après un mois de résidence marqué par la recherche et la création. Achille et Paty ont en commun l'emploi des objets du quotidien comme matériaux de création, à partir desquels, ils réalisent des sculptures, des toiles, des installations et des performances. Ils mettent en dialogue leurs démarches artistiques et abordent la notion de l'Esprit, comme un principe immatériel, et celle de la Muse, comme une énergie incarnant l'inspiration.

Profitez de l'exposition Molimo au Centre jusqu'au 21 octobre prochain.



# Moov Gaming League

Il y a quelques semaines, Moov a régalé les passionnés de jeux vidéo avec la 2ème édition du Moov Gaming League.

Révèle le champion en toi



Inscris-toi à Moov Gaming League jusqu'au 20 août et tente de gagner

**6.000.000 FCFA** + des PS4 et PS5

Inscription sur: <https://www.moov-afrika.bj/moov-gaming-league>

Un monde nouveau vous appelle.



Après les phases d'inscriptions et de présélections dans les villes de Parakou, Bohicon et Cotonou, la finale s'est tenue le 14 Septembre à Canal Olympia Wologuèdè. Au total 6.000.000 FCFA ont été répartis entre les vainqueurs de cette compétition. Petit retour en image.

# *La salade de pâtes onctueuses à l'avocat*

Recette de mets



## C'est la rentrée ...

*C'est la rentrée, et c'est le moment parfait pour garnir les gamelles avec de bons petits plats. Et pour cela, nous vous proposons une recette simple, facile et surtout très gourmande. La salade de pâtes onctueuse à l'avocat est parfaite pour l'occasion.*

## ► Préparation

### Ingrédients

- 01 avocat mûr
- 01 concombre,
- ½ d'oignon
- 02 à 03 feuilles de basilic
- 150 grammes de pâtes
- ½ demi citron,
- 03 œufs,
- 02 boîtes de thon.

Pour la sauce vinaigrette, vous aurez besoin de :

- 01 cuillère à soupe (c. à s.) de moutarde de Dijon
- 01 c. à s. de vinaigre
- 01 c. à s. d'huile végétale (au choix)
- 01 c. à s. de lait concentré, sucrée
- Une pincée de poivre
- Une pincée de sel
- 04 cuillères à soupe d'eau.

**1.** Faites bouillir les œufs sur feu moyen pendant huit à 10 minutes. Après la cuisson, laissez-les refroidir dans de l'eau froide.

**2.** Faites ensuite bouillir les pâtes dans de l'eau salée sur feu fort, en suivant les instructions sur l'emballage. À leur cuisson, égouttez les pâtes à l'aide d'une passoire, puis renversez dans un saladier.

**3.** Coupez l'avocat en petits morceaux, puis arrosez-les avec le jus de citron afin de les empêcher de noircir. Renversez ensuite à côté des pâtes dans le saladier.

**4.** Épluchez le concombre et découper le ainsi que la tomate et l'oignon. Enlevez ensuite la coquille des œufs durs, découpez-les et renversez dans le saladier. Rajoutez le thon et les feuilles de basilic finement découpées.

**5.** Pour la sauce, vinaigrette, renversez les éléments cités plus haut, selon leurs mesures dans un petit bocal. Battez le mélange et laissez reposer 20 à 30 minutes pour obtenir une sauce homogène.

**6.** Assaisonnez la salade avec la vinaigrette. Mélangez soigneusement tous les ingrédients pour les inhiber de vinaigrette.

**Et voilà, votre salade est prête ! Il ne reste plus qu'à remplir vos gamelles pour faire le plein de calories. Vous pouvez aussi le déguster en famille pour le dîner après une longue journée de travail.**

**Bon appétit !**



# Le Grand DOSSIER



# Virée à Nati

## LA VILLE AUX CASCADES

### Envie d'une escapade en plein dans le Bénin septentrional?

La ville de Natitingou (Nati pour les intimes) est la destination toute trouvée pour passer un beau séjour. Que vous soyez en famille, en couple ou seul, il y aura forcément une attraction pour vous occuper.

Laissez Ouikokan vous servir de guide à la découverte de la ville de Natitingou, qui vous promet de beaux moments en son sein.

# N

ichée au pied des montagnes de la chaîne de l'Atacora, Natitingou est une ville pleine de vie qui mérite le détour.

Elle possède un riche héritage historique et culturel, en raison du grand nombre de peuples qui s'y brassent.

Le nom de la ville lui a été donné par les missionnaires et provient du mot « Nantotingou » qui signifie « village de l'écraseur ». Elle accueille principalement des Bétamaribè, des Bariba, des Peuls et des Yorouba, vivant tous en harmonie dans ses 65 villages et quartiers. Les articles artisanaux qui sont vendus dans les marchés de la ville témoignent d'ailleurs assez bien de

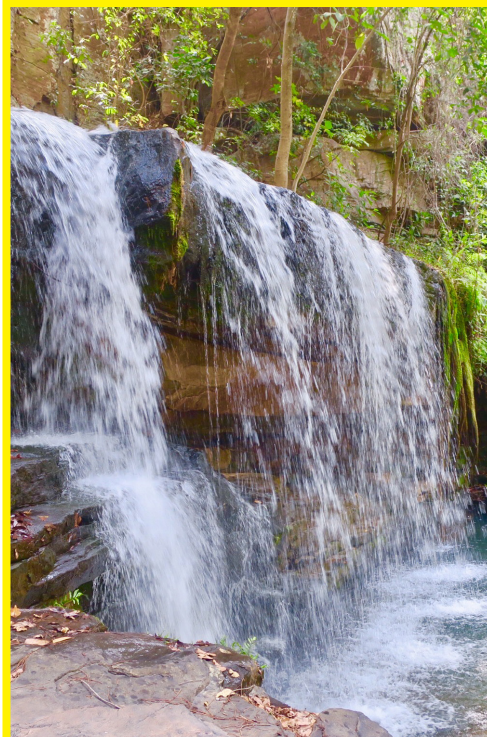
cette diversité socioculturelle. Côté paysage, Natitingou a largement de quoi vous en mettre plein la vue. La ville dispose en effet de majestueuses montagnes, mais également de cascades et de forêts luxuriantes. Si vous êtes un amoureux de la nature, la ville sera un véritable terrain d'exploration où vous ressourcer.

### Que visiter?

Quand on pense à Nati, on pense d'abord à la multitude de sites touristiques dont la ville regorge. Qu'importe la durée de votre séjour, vous aurez toujours de quoi meubler vos journées de découvertes. Voici quelques-uns de ces lieux incontournables à visiter.

→





## Les chutes de Kota

Véritable fierté de la ville, les chutes de Kota sont, sans aucun doute, l'attraction à ne pas manquer. Entourées d'une flore luxuriante, elles sont l'endroit idéal pour une escapade en pleine nature, en solo ou à plusieurs. N'oubliez pas d'emporter votre maillot de bain !

## Les Tata Somba

Les Tata Somba sont un trésor d'architecture locale

de Natitingou. Ces structures en terre, que l'on doit au savoir-faire du peuple Somba sont l'occasion d'en apprendre plus sur la

culture locale. Lors de votre visite, vous pourrez entrer en contact avec les locaux pour vivre des interactions enrichissantes.

→ Ces lieux incontournables à visiter

# à Nati

## Le Musée de Nati

Pour les amateurs d'histoire, le Musée régional de Natitingou est une étape obligatoire. Il renferme plusieurs trésors du patrimoine culturel de la ville et de la région.

Sa collection compte actuellement près de 360 pièces archéologiques, artistiques et historiques.

# Où dormir?

→ Pour profiter au maximum de votre passage à Natitingou, il est essentiel de trouver le bon endroit où poser vos valises.



Fort heureusement, la ville dispose de nombreux hébergements qui conviennent à tous les budgets et à tous les goûts.

Voici quelques-unes des meilleures adresses à tester pour vous reposer après vos longues escapades de la journée.

contacter au 62 23 62 52, l'hôtel dispose aussi d'un restaurant qui sert des plats locaux et étrangers.

## Hôtel Tata Somba

Avec son cadre reposant, l'hôtel Tata Somba permet une immersion totale dans la ville en offrant tout le confort possible. Il a d'ailleurs été récemment rénové pour proposer des services toujours meilleurs. Vous pouvez le joindre dès maintenant au 63 03 27 27.

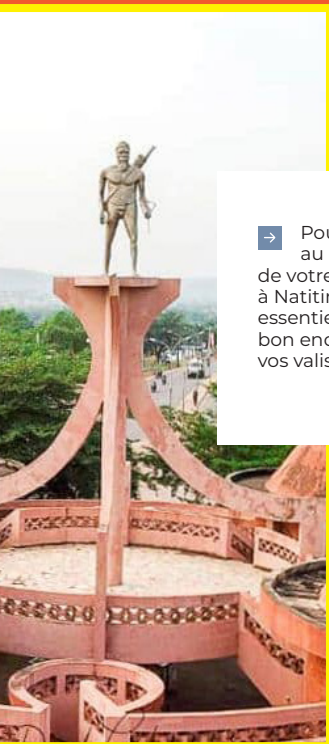
## Hôtel Totora

Situé en amont de la ville, l'hôtel offre une vue imprenable sur l'ensemble de Natitingou. Vous y serez accueilli dans une ambiance chaleureuse qui est typique de l'hospitalité locale. À



## Hôtel Bellevue

Composé de plusieurs bungalows, l'hôtel Bellevue offre, comme son nom le laisse présager, une belle vue sur Natitingou. Il propose un cadre reposant où se détendre à tout moment de la journée et un restaurant aux plats accessibles et délicieux.



A close-up photograph of a smiling man with a beard and short dark hair, wearing a dark blue shirt. He is holding a fork with a piece of grilled meat. In the foreground, there is a plate of food, including yellow corn and more grilled meat. The background is blurred, showing other people and warm, bokeh lights.

# Où manger?

Avec la diversité culturelle de Nati, il y a évidemment énormément de mets délicieux à goûter sur place. Afin de faire le plein d'énergie pour vos activités, vous devez donc savoir où vous rendre pour déguster les spécialités locales.

*Voici quelques adresses à noter pour votre prochain séjour :*



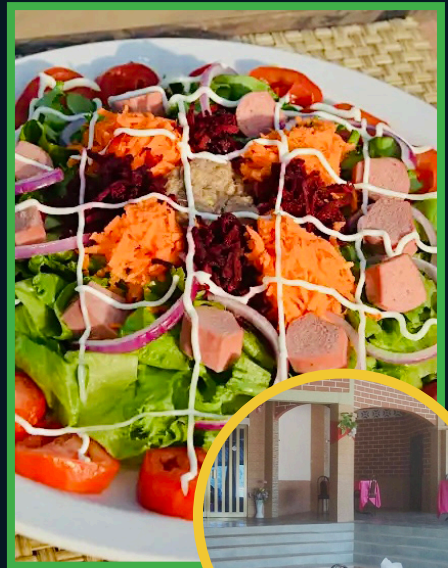
## Chez Guillaume

Ouvert depuis près de 15 ans, le restaurant Chez Guillaume a tout ce qu'il faut pour ravir vos papilles. Il a été fondé par un chef étoilé spécialisé en cuisine classique Française et Marocaine. Le menu est pensé pour vous permettre de vous restaurer à partir de 2500 FCFA.



## Mirada Nueva


Si vous êtes à plusieurs, le Mirada Nueva est, sans aucun doute, la meilleure option pour contenter tout le monde. De jour comme de nuit, il est prêt à vous accueillir avec des plats bien cuisinés et un service accueillant. Vous trouverez des plats africains, européens et arabes à sa carte.



## Chez Nadine

Si vous avez un petit budget pour vous restaurer, le maquis Chez Nadine est l'adresse qu'il vous faut. Son menu ? Des mets locaux qui varient de 1000 à 2500 FCFA le plat. L'ambiance y est assez locale, ce qui en fait le lieu idéal pour vous mêler aux habitants locaux.





# DECON- VERTE

# LE GUIDE

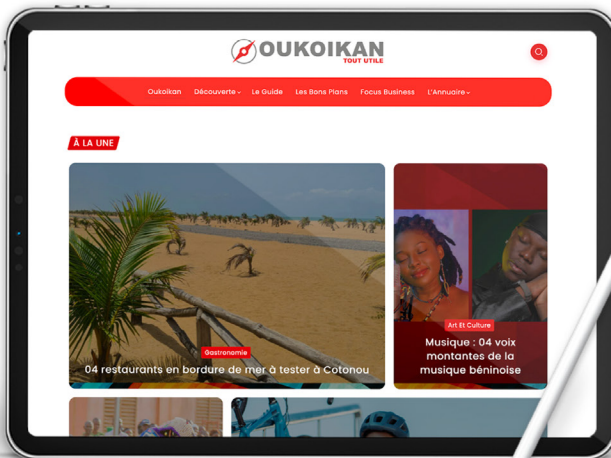
OUKOIKAN

MAGAZINE

Culture, Tourisme et Divertissement



[HTTPS://OUKOIKAN.COM](https://oukoikan.com)



- **Oukoikan**
- **Découverte**
- **Le Guide**
- **Les Bons Plans**
- **Focus Business**
- **L'annuaire**

# Yango vs Gozem

## Quand deux géants du transport s'affrontent

Vous n'avez pas pu le manquer : Yango a posé ses pneus au Bénin depuis quelques semaines maintenant. Popularisé par ses services en Côte d'Ivoire, le nouveau venu devra se mesurer à Gozem qui est déjà bien établi au Bénin.

Découvrez ici les détails du duel de titans qui oppose Yango à Gozem dans la conquête du marché du transport béninois.

### Yango : le nouvel arrivé du marché

Filiale de transport de la firme russe Yandex, Yango a fait son arrivée remarquée sur le marché béninois. Elle a annoncé, puis effectivement lancé, ses activités sur le territoire béninois le mardi 6 août.

La start-up était déjà présente dans plusieurs pays d'Afrique comme la Côte d'Ivoire, le Cameroun ou encore le Ghana.

Le service de mise en relation avec des VTC (Voiture de Transport avec Chauffeur) a su s'y imposer comme leader, devenant véritable acteur de développement.

Pour l'instant, Yango a misé sur une communication digitale de proximité, en faisant de certains créateurs de contenus locaux ses ambassadeurs. Des personnalités de la toile béninoise telles que Frida

Quenum (@axellefridaelisha) et Christelle Legonou (@theblack\_eve) en font partie.

Elles offrent d'ailleurs, chacune, des codes promo aux nouveaux utilisateurs, leur permettant de bénéficier



Yango à Gozem dans la conquête du marché du transport béninois.





d'un rabais de 15 % sur le montant de leurs courses. Toujours pour attirer les nouveaux clients, une réduction supplémentaire de 15 % est offerte sur vos trois (3) premières courses avec l'application.

Du côté des chauffeurs, il est possible de commencer à travailler pour Yango en ayant votre propre voiture.

Il suffit, pour cela, de télécharger YangoPro pour commencer à gagner de l'argent avec une condition de 0 % de commission.

Elle reste valable jusqu'au 31 octobre 2024, délai au-delà duquel cette dernière pourrait être modifiée.

## **La contre-attaque de Gozem**

Face à la venue de ce nouveau concurrent, Gozem n'est évidemment pas resté les bras croisés.

→ L'entreprise phare de l'e-mobilité en VTC au Bénin se sert en effet de sa connaissance du marché national.

Après l'avoir intégré il y a plus de 5 ans, Gozem se repose sur les liens solides qu'elle a déjà pu tisser avec la clientèle béninoise.

En jouant sur la carte de l'ancrage local, l'entreprise multiplie les offres promotionnelles, plus alléchantes les unes que les autres.

Gozem offre ainsi des réductions sur ces divers services tels que la livraison de repas et l'achat de ticket événementiel.

L'entreprise a également renouvelé ses actions envers la communauté en se faisant partenaire d'initiatives sociales comme des campagnes de don de sang.

→ Elle a aussi tissé de nouveaux partenariats commerciaux, dont un avec le supermarché BSS, en assurant les livraisons.





## Le futur du transport à Cotonou

La rivalité entre Yango et Gozem n'en est qu'à ses débuts, pourtant les utilisateurs se forment déjà leur opinion. Pour eux, cette concurrence représente une aubaine qui permet à l'offre d'e-mobilité de s'élargir pour une amélioration des services.

Hormis les promotions financières avantageuses, cette concurrence permet aux utilisateurs de bénéficier d'une meilleure qualité de service. Des innovations restent donc à être développées pour des prestations toujours plus compétitives.



En définitive, de la guerre Yango vs Gozem, c'est la clientèle béninoise qui ressort gagnante.



# Carter Store

Montres - Électro Ménager - High tech

# Découvrez Carter Store

la nouvelle destination pour tous vos accessoires électroniques  
et outils de création de contenu

**D**ans un monde où la technologie fait partie intégrante de notre quotidien, il est essentiel de s'équiper avec les meilleurs outils pour rester connecté, créatif et productif. Vous êtes créateur de contenu, amateur d'électroménager intelligent ou simplement à la recherche des derniers accessoires pour améliorer votre quotidien ? Carter Store est votre nouvelle référence en ligne pour tous vos besoins technologiques.

## ***Un carrefour pour choper les bons accessoires électroniques***

Avec Carter Store, la technologie se veut à la portée de tous. La boutique propose en effet une large sélection d'accessoires électroniques de haute qualité à des prix compétitifs. Des téléphones aux ordinateurs portables, en passant par les casques audio et les projecteurs, chaque produit est soigneusement sélectionné pour offrir la meilleure expérience utilisateur possible.

Pour les créateurs de contenu Carter Store a tout ce dont vous avez besoin pour donner vie à vos idées. Des caméras de haute résolution, des micros professionnels, des trépieds, des lumières LED, et accessoires pour vlog sont disponibles. YouTube, TikTok ou Instagram, vous trouverez à coup sûr les outils qu'il vous faut pour améliorer vos productions, peu importe la plateforme.

Dans le rayon électroménager, Carter Store vous propose des machines à laver, des blenders, ou mixeurs performants, des fours électriques, etc.

Et pour couronner le tout, vous avez accès également chez Carter Store à des services de maintenance et de réparation de téléphones ou d'ordinateurs.

## Pourquoi choisir Carter Store ?

Depuis 2019, Carter Store s'est imposé comme une boutique e-commerce spécialisée dans la vente des équipements pour la réalisation, la production de contenu divers : vidéo, audio, etc.

En plus de ses 05 années de parcours, Carter Store, fais de l'expérience client, un atout majeur en prônant des valeurs, telles que l'écoute, l'accessibilité, et une qualité de produits remarquables.

Carter store a en effet, pour vision principale d'offrir les meilleurs produits à sa clientèle, tout en leur assurant, le meilleur service après-vente possible.

Autant d'éléments qui font de la boutique, une référence dans le secteur de la technologie. Avis donc aux créateurs de contenu aux créatifs et aux amateurs de gadgets électroniques.

Contactez Carter Store au : +229 91 37 18 51



Carter Store

# DÉCOUVREZ NOS TRÉPIEDS

## TÉLÉPHONE ET CAMÉRA

### TAILLES & PRIX

<b>De Table</b>	5 900 f
<b>1 m 20</b>	8 000 f
<b>1 m 35</b>	15 000 f
<b>1 m 40</b>	20 000 f
<b>1 m 70</b>	25 000 f
<b>1 m 70</b> TELEPHONE & CAMÉRA	35 000 f

LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ,  
NOS TRÉPIEDS S'OCCUPENT  
DU RESTE



**Les  
bons  
goûts**

# Nouvelle rentrée : comment partir sur de bonnes bases après un échec scolaire?

Que ce soit au collège, au lycée ou même à l'université, il n'est jamais simple de devoir reprendre une année suite à un échec. Cette situation n'est, toutefois, pas une fatalité. Et la nouvelle rentrée scolaire qui approche est une opportunité de rectifier le tir.

Afin de rebondir et de vous préparer à bien aborder la nouvelle année scolaire, nous vous avons préparé quelques conseils précieux.



## Prenez du recul et analysez l'année écoulée

Lorsque la déception et la tristesse de la réalisation sont passées, il est essentiel de prendre du recul après un échec scolaire. Ce moment d'introspection est, en effet, le meilleur moyen de mieux comprendre ce qui n'a pas fonctionné.

Mettez-vous donc à l'exercice, sans pour autant vous blâmer, mais plutôt dans une démarche d'apprentissage de vos erreurs. Pensez également à inclure vos points forts dans ce bilan pour savoir quels éléments conserver pour le meilleur.

## **Revoyez vos méthodes d'apprentissage**

L'une des clés pour transformer votre échec scolaire en réussite consiste à adapter vos méthodes d'apprentissage aux lacunes identifiées précédemment. Chaque cerveau apprend différemment des autres et c'est à vous de trouver les méthodes qui conviennent le mieux au vôtre.

Par exemple, si vous avez du mal dans les matières avec des cours à mémoriser, focalisez-vous sur des techniques d'amélioration de la mémoire. Il peut s'agir de la constitution de fiches de révision ou de la transformation des notes prises en schémas.

## **Constituez-vous un réseau de soutien**

Essayer de rebondir suite à un échec scolaire est loin d'être une tâche à accomplir en solitaire. N'hésitez donc pas à vous entourer de personnes bienveillantes qui vous encouragent dans vos efforts et qui sont présentes pour vous.

Selon votre proximité avec eux, il peut s'agir de membres de votre famille, de vos camarades ou même de certains enseignants.

## **Mettez le numérique à votre service**

Bien qu'il soit considéré comme une distraction, le numérique a le potentiel d'être un allié de taille dans le processus. En l'utilisant avec beaucoup de conscience, vous pouvez vous en servir pour renforcer vos connaissances et combler vos lacunes.

Plusieurs plateformes d'apprentissage en ligne sont accessibles gratuitement et n'attendent que vous pour exploiter leur contenu. Des outils de gestion du temps sont également téléchargeables sur smartphone, pour mieux organiser vos temps libres au quotidien.

En suivant ces quelques conseils, n'oubliez surtout pas de garder une attitude positive pour réellement progresser.

Bonne rentrée!



# Shopping "Back to school" pour les retardataires

**V**ous le savez, on ne démarre pas tous la rentrée avec de nouveaux cahiers, et de nouveaux stylos. Pour certains, c'est bien après que l'on s'approvisionne en fournitures scolaires. Et cela pour plusieurs raisons : soit par faute de moyens, soit parce que vous avez tellement profité des vacances que la rentrée vous a surpris, ou encore parce que vous êtes tout simplement de ceux qui trouvent les courses ennuyantes. Toujours est-il qu'à un moment donné il vous faudra remplir l'arsenal pour réellement démarrer la rentrée. Vous faites partie de la team des retardataires ? Pas de panique, Oukoikan vous dévoile ici trois adresses, où acheter vos essentiels tout en faisant des économies.

## Sonaec



Située sur l'Avenue Clozel à Ganhi, la Sonaec est l'endroit idéal pour faire les courses aussi bien pour les enfants que pour les parents. La boutique est subdivisée en trois espaces, respectivement consacrés à la librairie, la papeterie et à la presse.

Chacune des trois sections est bien fournie avec des produits de grandes marques tels que Maped, Clairefontaine et bien d'autres. Des packs scolaires à prix cassés y sont d'ailleurs actuellement en vente, pour simplifier la vie aux parents.

Accessible via Whatsapp au 97 97 90 97, la Sonaec offre également une promotion « spéciale rentrée » qui fait profiter de 10 à 25 % de réduction. Celle-ci s'applique à la sélection de sacs, de gourdes, de trousse et de boîtes à manger actuellement en vente.



# BSS



Pour un shopping back to school réussi, BSS (Benin Self-Service) est l'adresse pratique de cette année. Suite au lancement de sa collaboration avec Gozem, vous pouvez désormais vous faire livrer vos fournitures directement à domicile.

Le plus intéressant à propos de ce nouveau service est qu'il permet de recevoir vos courses en 45 minutes chrono. Si vous avez un peu de chance, vous pourrez même recevoir un mystery bag plein de goodies, en plus de vos achats.

N'hésitez donc pas à vous rendre à l'une des enseignes de BSS à Ganhi ou à Cocotiers, pour y retrouver une sélection variée de fournitures scolaires.

## Microland

En 2024, parents comme enfants ont besoin d'outils informatiques pour optimiser leurs résultats au cours de l'année. C'est dans ce sens que la boutique Microland met à votre disposition tout ce qu'il faut pour répondre à vos besoins en informatique.

Vous y retrouverez des ordinateurs et autres appareils flambant neuf des marques Toshiba, HP et Lenovo qui n'attendent que vous. Petit bonus : pour chaque achat d'électronique dans la boutique située à Ganhi, vous bénéficierez d'une période de garantie.

La boutique, joignable sur Whatsapp au 60 00 66 66, est désormais dotée d'un espace papeterie et bureautique. Il est équipé de tout le nécessaire pour les élèves, étudiants et professionnels.





## Comment faciliter la transition entre les vacances et la vie quotidienne ?

Vous le savez les vacances et la reprise c'est généralement deux salles deux ambiances. Après une période de vacances bien méritée, il peut être difficile de revenir à la routine quotidienne. Vous êtes collégien, étudiant ou travailleur, voici quelques astuces pour faciliter ce passage et reprendre le rythme en douceur.

### Anticiper votre retour

Nous sommes nombreux à choisir l'option du voyage pendant les vacances. Malheureusement les beaux jours à bronzer au soleil ou à faire la grasse matinée ne durent pas éternellement. Pour éviter le choc du retour, il est important de se préparer mentalement et physiquement avant la fin des vacances.

Essayez de revenir chez vous une ou plusieurs semaines avant la reprise officielle de vos activités. Cela vous donnera le temps de défaire vos bagages, de faire des courses pour la rentrée, et de vous réadapter à votre environnement. Réinstaurer progressivement vos habitudes quotidiennes, comme vos heures de coucher et de lever, peut aussi aider à faciliter la transition.



## **Organiser vous à l'avance**

Si vous êtes travailleur, n'hésitez pas à planifier les premières journées de retour pour éviter de vous sentir submergé par vos obligations professionnelles.

Si par contre vous êtes étudiants ou collégiens renseignez-vous et cultivez-vous sur vos premiers cours. Ainsi vous ne vous sentirez pas déconnectés à la reprise.

Petit conseil : ranger votre espace de travail. Il a été prouvé qu'un espace bien organisé favorise la concentration et la productivité. Et c'est tout ce dont vous avez besoin pour la rentrée.

## **Prenez le temps d'atterrir**

Eh oui ! Autant que les avions, vous aurez besoin de temps pour vous poser sur la piste. Il est normal de ressentir un peu de nostalgie après les vacances, alors ne vous mettez pas trop de pression pour être immédiatement productif.

Accordez-vous du temps pour vous réadapter et accepter que le retour à la réalité peut prendre quelques jours. Soyez indulgent avec vous-même et concentrez-vous sur ce que vous pouvez accomplir sans vous stresser.

En suivant ces quelques conseils, vous pourrez aborder la reprise avec sérénité. Après tout, chaque retour marque aussi le début d'une nouvelle aventure à vivre pleinement.



# UN GOÛT RAFFINÉ

pour un tempérament  
posé

50CL

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

