

EDITO : La démocratie ne va pas de soi

Les anciennes colonies Françaises en Afrique, avaient en majorité basculé vers la collaboration avec la France au moment des indépendances. Il semble toutefois qu'il existe une rupture grandissante entre les jeunes de ces pays et leurs dirigeants actuels, au sujet de cette situation politique. Le fait est que cette orientation a conduit à mettre en place des institutions démocratiques éloignées des habitudes culturelles de gouvernance locale.

Tout problème politique est d'abord un problème culturel

Instaurer et Changer des constitutions en ignorant les réalités culturelles locales est vain. L'organisation de la société ne

saurait aller de l'avant. En réalité peu importe le nombre de mandats ou l'âge du président. Ce qui compte, c'est de garantir la liberté, les droits et les devoirs de tout un chacun et que les institutions inspirent confiance. La constitution ne saurait être réduite à un outil aux mains d'aventuriers politiques qui n'ont aucune vision à long terme.

Dans tous les pays considérés comme des démocraties avancées la mise en place des institutions correspond à l'histoire et à la culture des peuples. Il existe des différences fondamentales entre les institutions Françaises et celles que l'on trouve en Suisse, aux Royaumes Unis, en Suède, en Allemagne, au Canada ou encore au

ACTUALITE : ART 7, promotion des œuvres cinématographiques**Mhô DIABY : « je demanderais à toute personne hésitant à aller vers le cinéma, de se chercher un autre emploi »**

RTM : Bonjour Monsieur Mhô Diaby, vous êtes le président de l'association ART 7. Pouvez-vous présenter en quelques mots, votre organisation et votre projet à nos lecteurs ?

MD : ART 7 c'est l'Association des Professionnels du Cinéma et de l'audiovisuel en Côte d'Ivoire. C'est une association qui a été créée en 2017 et qui se veut une plateforme fédératrice de compétences pour la valorisation et la promotion des œuvres cinématographiques ivoiriennes et africaines en Côte d'Ivoire. Dès sa création ART 7 a porté un projet de festival atypique du nom de CINÉBOXING DAY qui n'a pu voir le jour faute de financements. Nous comptons relancer le projet

en fin d'année dans une version plus soft.

Dans l'attente nous sommes actuellement à fond dans l'organisation d'un atelier cinéma dénommé « REGARDS D'ICI ET D'AILLEURS ». Cet atelier est organisé à l'intention de lycéens qui seront initiés aux techniques cinématographiques de base et devront réaliser un court métrage en fin de formation. Ce film sera d'office sélectionné par le festival français 1001 IMAGES pour être projeté pendant la saison AFRICA 2020, prévue de Décembre 2020 à Juillet 2021 en France.

Pourquoi cet intérêt pour le cinéma ?

A nos yeux le cinéma est un excellent mode d'expression qui devrait servir à donner libre cours au fort potentiel créatif des masses africaines. Ce qui déboucherait naturellement sur la rentabilité économique des productions cinématographiques du continent.

Quels sont à votre avis les forces et les faiblesses du cinéma africain ?

La passion, l'endurance et la créativité sont notre force. Notre faiblesse tient du manque de ressources humaines très qualifiées et de l'absence d'accompagnement financier de nos Etats.

Comment décririez-vous votre expérience dans le secteur du cinéma en Côte d'Ivoire ?

Je me considère en apprentissage car j'ai encore du chemin à faire pour atteindre à la cheville de cinéastes aguerris que j'ai eu l'opportunité de rencontrer lors de plusieurs festivals.

Qui peut adhérer à ART 7 ?

Tout professionnel du cinéma en Côte d'Ivoire disposé à consacrer du temps, de l'énergie et si possible un peu d'argent pour l'intérêt général de la corporation des cinéastes.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui hésitent à aller vers les métiers du cinéma ?

Si je m'en tiens au contexte africain, précisément ivoirien, je demanderais à toute personne hésitant à aller vers le cinéma, de se chercher un autre emploi car devenir et rester artiste en général et cinéaste en particulier sur le continent demande une sacrée dose de folie.

Comment peut-on vous contacter pour avoir des informations sur vos activités ?

Sur Facebook:

<https://www.facebook.com/art7ci/>

Par mail : art7association@gmail.com

Par whatsApp : +225 08 05 78 87 / +225 09 19 33 62

traiter les gens comme eux, et même à nous habiller comme eux.

Le plus amusant, c'est que bien souvent, nous ne sommes absolument pas conscients des similarités qui nous unissent à ce cercle de 5 personnes. »



Il faut laisser libre cours à son instinct,

C'est une bonne chose auquel nous devons accorder la plus grande importance. Ensuite préparer une stratégie et évaluer les efforts nécessaires afin d'envisager notre train de vie pendant la période de la formation. Selon notre profil familial, il nous faudra jouer franc jeu avec notre entourage ; ce qui les informera sur notre détermination. Trouver des gens qui tiennent

suffisamment à nous pour dire la vérité telle qu'elle est, et leur poser les questions suivantes : comment me vois-tu ? À ton avis, quelles sont mes forces ? Dans quels domaines dois-je m'améliorer ? A quel niveau ai-je tendance à saboter mes efforts ? Quelle est la chose que je devrais arrêter de faire ? Quelle est la chose que je devrais commencer à faire ?

Nous sommes tous influencés par les trois facteurs suivants :

- Nos apports (ce dont nous nourrissons notre esprit)
- Nos relations (les gens que nous fréquentons)
- Notre environnement (le milieu qui nous entoure).

Il est alors, indispensable d'identifier les personnes qui peuvent nous épauler dans cette épreuve. Ce sont avant tout celles et ceux qui seront les bénéficiaires de notre réussite. Nous ayant aidé, ces personnes seront fières de notre réussite. Nous sommes seul(e)s responsables de ce que nous faisons et de ce que nous ne faisons pas ainsi que de la façon dont nous répondons à ce qui nous est fait.

Jiloo Adéric

Afrocentricity International

SANTE : Vous rêvez d'un ventre plat ?

Avoir la silhouette souhaitée c'est bien, mais y parvenir sans se ruiner la santé, c'est mieux. Le culte du ventre plat conduit parfois à adopter des pratiques déraisonnées et délétères, dont on finit toujours par payer les pots cassés. En la matière, il n'y a rien de magique ! Pas de produits miracle, de ceintures, de gaines ou autres accessoires qui feront le travail à votre place. Économisez vos sous, je vous en conjure !

Les abdominaux sont des muscles qui entourent la cavité du même nom. Ils servent à tenir nos viscères en place. Il y en a plusieurs :

- Les grands droits (ou tablettes de chocolat) en sont les plus connus. Ce sont eux qui font la une des magazines people.
- Les abdominaux obliques internes et externes, qui sont sur les flancs.
- Le muscle abdominal transverse dont les fibres sont horizontales. C'est le muscle le plus important à travailler pour être gainé en profondeur !

Les muscles abdominaux ne sont pas localisés seulement en avant de l'abdomen. Il y en a en réalité sur tout le pourtour de cette cavité. La

sangle abdominale constitue la ceinture, la gaine naturelle dont le corps est doté. Alors pas besoin d'attacher le ventre. Puisqu'il s'agit de muscles, il faut les travailler comme tel, c'est-à-dire par l'exercice. Il ne vous viendrait jamais à l'idée d'appliquer une huile ou une gaine sur vos biceps pour les muscler. Alors, d'où vient cette fausse bonne idée consistant à attacher le ventre ?



La première étape pour affiner la silhouette consiste à mon sens à bien penser notre anatomie. Qu'est-ce qu'un muscle ? Comment fonctionne-t-il ? Quel est le rôle de la respiration, des postures et de la statique sur les abdominaux et le périnée.

Avoir des abdos (grands droits) dessinés et galbés, ne signifie pas avoir le ventre plat. Et tous les exercices de musculation

des abdominaux, même s'ils font travailler les muscles, ne concourent pas à affiner la silhouette ; loin de là !

L'abdomen étant le carrefour de toutes les pressions du corps, le renforcement musculaire des abdominaux doit se faire en tenant compte de la posture, de la respiration et du périnée. Il faut veiller à l'équilibre des pressions lors des efforts physiques pour éviter de solliciter plus que de raison les structures périnéales, au risque de les affaiblir et de favoriser des fuites urinaires, fécales et des descentes d'organes.

ABDOMINAUX arrêtez le massacre



Pour préserver au maximum son périnée lors d'un exercice physique, les efforts doivent être réalisés en étirement et lors de l'expiration. Pensez aux joueurs de tennis qui émettent toujours des cris avant de frapper la balle. Ces sons qui sortent des tripes, sont le reflet de l'expiration réalisée au moment de l'effort. Petite

parenthèse c'est une des raisons pour lesquelles je conseille fortement aux femmes de crier pendant l'accouchement !

Un autre grand principe c'est de ne jamais, pendant l'exercice, raccourcir la distance entre les épaules et le bassin. Le cas typique, ce sont les crunchs, qui contribuent à appliquer de mauvaises pressions sur le périnée. Vous l'aurez compris, les abdominaux réalisés n'importe comment, au mépris du périnée, de la bonne posture en étirement, d'une respiration adéquate et de l'équilibre des pressions, sont dangereux. Abdominaux et périnée, c'est LE couple à marier pour un gainage en profondeur en toute sécurité.

Pour vos exercices au quotidien je vous conseille les livres suivants :

- Gym de Gasquet 200 exercices tout niveau, Dr. Bernadette de Gasquet.
- Ma gym avec une chaise, Dr. Bernadette de Gasquet.

Et pour aller plus loin, je vous invite à lire : "Abdominaux, arrêtez le massacre" et "Périnée, arrêtons le massacre" de la même autrice.

Jean-Charles Wognin

Réseau Ivoire Pro Santé

ENTREPRENEURIAT : La peur de la faillite

J'AI PEUR DE TOMBER EN
FAILLITE... JE N'INVESTIS PAS !

Tel est le raisonnement de bien des gens ou encore, « de nombreux magnats avant moi ont échoué ; vaut-il la peine d'investir ? » Certes, beaucoup d'entre eux ont connu la faillite ; Les causes sont parfois liées à leur manière de conduire leurs projets ; même si, le poids important des facteurs externes n'est pas à négliger.

Les succès, comme les faillites, font partie intégrante du jeu du capitalisme. GENERAL MOTORS, l'ex n° 1 mondial de l'automobile, icône par excellence du capitalisme a connu la faillite. LEHMAN BROTHERS, n'a-t-il pas sombré ? Plus près de nous, la GECAMINES n'avait-elle pas fermé ses portes ? Dans l'économie du marché, rien n'est malheureusement garanti.

Ce qui me semble plus important, c'est l'esprit d'initiative qui permet de générer des richesses, des emplois, des investissements...

N'arrêtons donc pas nos regards sur les échecs car, il existe aussi de nombreux succès ; et souvent bien plus près de nous que nous ne l'imaginons.

Laissez-moi vous présenter Halathou Dem. Jeune femme de 26 ans vivant au Mali. Aujourd'hui CEO de TATAM S. A. R. L, créée par sa maman Tatiam il y a quelques années. Un très bel exemple de perspective générationnelle, de L'esprit de filière, de l'exploitation du créneau familial. Ça paie !

Cette jeune femme est passée d'une production totalement artisanale à une approche semi-industrielle. Elle a décidé d'incorporer un peu de technologie pour améliorer la productivité. Au final elle a pu mettre en place une manufacture, de transformation des céréales. Pilons, décortiqueuse... C'est aussi cela que j'appelle l'esprit industriel.

John Kuzimbikisa

TRADITIONS & CULTURE : Le châtiment est éducation

Nyanfèn jugu ani Nyanfèn nyuman, Aw bèè lajèlèn ka hakèto ! (Ôoh, mes excuses aux Bons et Mauvais esprits !)

Dans les Traditions africaines, la vie est sacrée et on ne tue pas un prisonnier. La prison n'existe d'ailleurs pas dans notre culture. Ce qu'on connaît en Afrique, c'est l'internat administratif pour immobiliser ou neutraliser les fous furieux, et non les pénitenciers destinés aux vaincus, aux criminels et aux voleurs.

Mettre les gens en Prison me répugne au plus haut point. Je recommande plutôt qu'on envoie les criminels et tous ceux qui ont vendu honneur et valeurs, aux travaux forcés pour cultiver par exemple du riz dans nos champs. Il

faut qu'ils produisent pour se nourrir eux-mêmes et ainsi l'État n'est plus obligé de dépenser l'argent du contribuable pour les entretenir.

Si les condamnés sont des fonctionnaires ou politiciens de la dynastie des voleurs sans vergogne et des antipatriotes sans une once d'honneur, cela permettra de les rééduquer afin qu'ils connaissent les dures conditions des populations rurales, qu'ils ont toujours méprisé durant toute leur vie de parasites

En nos Ancêtres, nous avons confiance. Réveilles-toi Afrique - Redeviens ce que tu es !

Kôrédjo-Missa Doumbia

CRITIQUE LITTÉRAIRE

Livre : LA BOUCHE DE LA GROTTTE

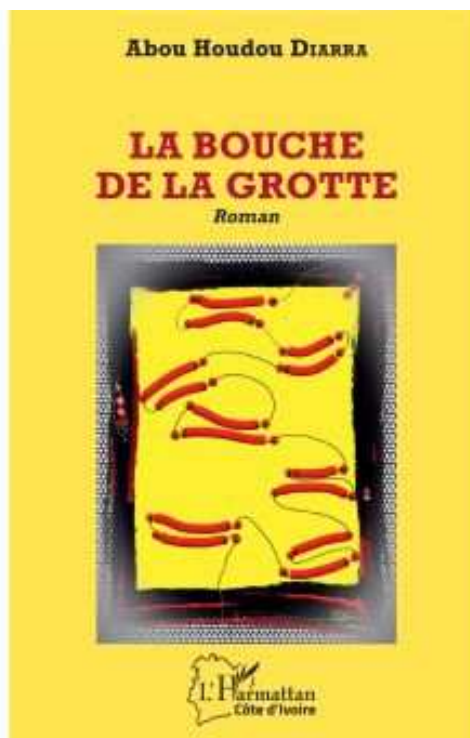
Auteur : Abou Houdou Diarra

Editions : harmatan Côte d'Ivoire

"La bouche de la grotte", est la métaphore d'une prison dans un réduit du palais où le roi garde tous ceux qui sont susceptibles d'être une entrave à son pouvoir. C'est la vie des Sacôrôlais, à travers des personnages aussi bien comiques, burlesques que loufoques. Une fresque qui met en exergue la tradition (le rôle du griot, les croyances, les rites culturels et culturels).

Abou Houdou Diarra est né à l'ouest de la Côte-d'Ivoire. Il est professeur de lettres modernes des lycées, dramaturge et critique littéraire. Un roman bien écrit qui met en perspective les enjeux du pouvoir en proposant à travers des personnages hauts en couleur une mise en perspective des liens entre culture et politique.

Sourou Bamkolé



SOMMAIRE :

Edito – Page 1

Oxo. : La démocratie ne va pas de soi

Interview – Page 3

Mhô DIABY : ART 7, promotion des œuvres cinématographiques

Formation – Page 5

Gilles Aldéric : Etes-vous prêt(e) à prendre des risques ?

Santé – Page 7

Jean-Charles Wognin : Vous rêvez d'un ventre plat ?

Entrepreneuriat – Page 9

John Kuzimbikisa : La peur de la faillite

Traditions & Cultures – Page 10

Kôrédjo-Missa Doumbia : Le châtiment est éducation

Critique Littéraire – Page 11

Abou Houdou Diarra : La bouche de la grotte

Direction de la publication
Clément Egué

Cette lettre d'information est publiée par Rézo Tube Média (RTM)
www.collectifmap.org - Copyright © 2020