



SLAMOUV 2025

La poésie urbaine prend ses quartiers

ASSOCIATION SLAMOURAIL PRÉSENTE

10>13 AVRIL 2025
INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO KINTÉLÉ

SLAMOUV
FESTIVAL INTERNATIONAL DE POÉSIE URBAINE
SPECTACLES À PARTIR DE 18H00

THÈME : DES RACINES ET DES AILES

STARK
100% CONGOLAISE

2 000 FCFA

+242 06 859 12 09, festivalslamouv@gmail.com, www.slamouv.slamourail.org

Brazzaville s'apprête à devenir, du 10 au 12 avril prochain, le sanctuaire vibrant de la poésie contemporaine. Sous la conduite inspirée de Mariusca Moukengue, le festival Slamouv, organisé par l'association

Slamourail, révèle toute la richesse et la créativité des voix poétiques africaines, faisant de la capitale congolaise un carrefour artistique incontournable de l'espace francophone.

PAGE 5

DANSE URBAINE

Pop Ice en concert singulier



L'Institut français du Congo (IFC) vibrera, le

2 avril, au son unique de Pop Ice, un groupe exclusivement féminin qui transcende les frontières de la danse. Mêlant avec audace les styles contemporain, hip-hop et traditionnel, ces artistes transforment depuis 2022 leur passion en une carrière professionnelle, promettant une soirée musicale et chorégraphique exceptionnelle.

PAGE 3

TROPHÉE D'OR

Sara Ahoui Ndéké, femme de l'excellence

Le Réseau des journalistes et communicateurs congolais pour la promotion et l'émulation du citoyen (RJCCPEC) a célébré, le 22 mars, à Brazzaville Sara Ahoui Ndéké, conseillère en communication et relations publiques de l'Agence de régulation des postes et des communications électroniques. Une reconnaissance qui souligne son parcours professionnel remarquable lors de la 23^e édition du trophée d'or.

PAGE 3



LITTÉRATURE

Prix Voix d'Afriques, la plume des jeunes

Depuis le 17 mars, le concours littéraire continental vibre d'une énergie créative intense. Porté par les éditions JC Lattès, RFI et la Cité internationale des arts, ce Prix Voix d'Afriques offre aux jeunes écrivains africains francophones un extraordinaire tremplin d'expression et de reconnaissance. Le lauréat 2025 verra son ma-

nuscrit publié et bénéficiera d'une résidence artistique prestigieuse à Paris.

PAGE 4

ENTREPRENEURIAT

Wela lance les créatrices



PAGE 4



Éditorial

L'autre culture

A lors que la diffusion des technologies numériques et en particulier d'internet et du web infuse la société, explorer la culture numérique ce n'est pas réduire les technologies à un ensemble d'outils et de dispositifs techniques, mais c'est donner du relief et du sens en expliquant en quoi cela modifie les pratiques humaines et donne du sens.

Il est clair que l'expression culture numérique ou encore culture digitale fait référence aux nouvelles habitudes culturelles produites par le développement et la diffusion des technologies numériques. Des habitudes que tout individu est appelé à adopter devant le principe des relations et des échanges sociaux et professionnels qui reposent désormais sur le canal de l'internet et du web.

Cependant, si l'appartenance culturelle suppose le partage de plusieurs interactions, il est temps que les pouvoirs publics promeuvent la culture digitale à tous les segments de la société, en encourageant l'inclusion numérique qui vise à rendre le digital accessible à chaque individu, et à lui transmettre les compétences numériques qui lui permettront d'utiliser ces outils pour son insertion sociale.

Si l'on considère les cultures numériques de ce point de vue sociologique, elles ne sont donc pas seulement celles des jeunes mais celles de tous les hommes et femmes. Jeunes et moins jeunes, éduqués ou non, ruraux ou citadins, amateurs de technologies numériques ou pas, car nous avons tous en partage une culture à l'ère du numérique.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 23 »

C'est le nombre de milliards de francs CFA que le groupe ASC Impact promet d'investir en République du Congo dans les secteurs de l'agriculture, de l'exploitation forestière, de la transformation poussée du bois et l'afforestation.

PROVERBE AFRICAIN

« La délicatesse des gestes révèle celle des sentiments »

LE MOT

« MAÏEUTICIEN »

□ *En référence à la maïeutique socratique, maïeuticien désigne un homme exerçant le métier de sage-femme.*

IDENTITÉ

« KYECEH »

Tiré de la langue kongo, « Kyeceh » signifie allégresse. Personne persévérante, Kyeceh s'investit pleinement pour réaliser ses projets en faisant siennes les valeurs telles que le respect de la parole donnée. Chacune de ses décisions est bien réfléchi et chacune de ses actions se fonde sur des fondements solides. Elle est un bon partenaire en affaire et amour.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Pour qu'un peuple trouve son identité, il faut qu'il fasse attention à sa langue et à sa liberté »

- Theo Angelopoulous -



Les Dépêches de Brazzaville, Le Courrier de Kinshasa, Les Dépêches du Bassin du Congo sont des publications de l'Agence d'Information d'Afrique centrale (ADIAC)
Site Internet : www.brazzaville-adiac.com

DIRECTION

Directeur de la publication : Jean-Paul Pigasse
Conseillère de direction : Raïssa Angombo

RÉDACTIONS

Direction des rédactions : Émile Gankama

Assistante : Leslie Kanga

Photothèque : Sandra Ignamout

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédaction en chef : Guy-Gervais Kitina,

Rédacteurs en chef délégués : Christian

Brice Elion, Rominique Nerplat Makaya

Grand-reporter : Nestor N'Gampoula

Service Société : Guillaume Ondzé (chef de

service), Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko

Service Politique : Parfait Wilfried Douniama

(chef de service), Roger Ngombe, Jean Jacques

Koubemba, Firmin Oyé

Service Économie : Fiacre Kombo (chef de

service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria

Imelda Losselé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba

(cheffe de service), Rock Ngassakys

Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de

service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo

Service Sport : James Golden Eloué (chef de

service), Rude Ngoma

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou

Durly Emilia Gankama (cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

Chef d'agence : Victor Dosseh

Rédacteur en chef : Faustin Akono

Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice

Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper

Mabonzo, Séverin Ibara

Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain

Bikoumat - Immeuble Les Palmiers. Tél. (+242)

06 963 31 34

RÉDACTION DE KINSHASA

Direction de l'Agence : Ange Pongault

Chef d'agence : Nana Londole

Rédacteur en chef : Jules Tambwe Itagali

Coordonnateur : Alain Diasso

Rédaction : Laurent Essolomwa, Lucien Dianzenza,

Aline Nzuzi, Nioni Masela, Martin Enyimo

Comptabilité, administration, ventes :

Lukombo, Blandine Kapinga, Jean Lesly Goga

Bureau de Kinshasa : 4, avenue du Port -

Immeuble Forescom commune de Kinshasa

Gombé/Kinshasa - RDC - /Tél. (+243) 015 166 200

SECRETARIAT DE REDACTION

Secrétariat général de rédaction : Gerry Gérard

Mangondo

Chef de service : Clotilde Ibara

Arnaud Bienvenu Zodialo, Norbert Biembedi,

François Ansi

PAO - MAQUETTE

Chef de service PAO : Eudes Banzouzi

Chef de service : Cyriaque Brice Zoba

Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Toussaint

Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL

Direction : Bénédicte de Capèle

Adjoint à la direction : Christian Balende

Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong,

Marie-Alfred Ngoma,

Bureau de Bruxelles : Dani Ndungidi, Adrienne Londole

ADMINISTRATION - FINANCES

Direction : Kiobi Abira

Arcade Bikondi, Bermely Ngayouli, Vesna

Mangondza, Martial Mombongo, Emeline

Loubayi, Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Armelle

Mounzeo

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordination, Relations publiques : Mildred

Moukenga

Chef de service publicité : Rodrigue

Ongagna, Hortensia Olabouré, Marina Zodialo,

Mibelle Okollo

Chef de service diffusion : Guylin Ngossima

Brice Tsébé, Irin Maouakani, Christian

Nzoulani, Bob Sorel Moubelé Ngono

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse

Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

Direction : Gérard Ebami Sala

Adjoint à la Direction : Elvy Mombete

Coordonnateur : Rachyd Badila

Jules César Olebi, Siméon Ntsayouolo, Jean

Bruno Ndokagna

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

Direction : Emmanuel Mbengué

Assistante : Dina Dorcas Tsoumou

Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate

Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service),

Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet

Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Chef de service : Émilie Moundako Éyala

Eustel Chrispain Stevy Oba, Epiphanie Mozali

Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso,

immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi

Astrid Balimba, Magloire Nzonzi

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale

www.lesdepechesdebrazzaville.com

Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso,

immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville,

République du Congo. Tél. : (+242) 06 895 06 64

Email : regie@lesdepechesdebrazzaville.fr

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle

Secrétaire général : Ange Pongault

Musique

Le groupe Pop Ice en concert à l'IFC

Pop Ice, un groupe constitué exclusivement de filles spécialisées dans la danse contemporaine, hip-hop et traditionnelle, se produira le 2 avril à l'Institut français du Congo (IFC) pour un concert solo. Ces filles au talent inédit esquisseront des pas de danse sous les rythmes congolais et d'ailleurs.

Le groupe Pop Ice a décidé, depuis 2022, de faire de la danse une carrière professionnelle afin de vivre pleinement de son art. Il est l'un des groupes de danse féminins le plus en vue dans le paysage culturel congolais. Pétries de talents, les jeunes filles qui le composent se sont imposées dans un domaine à prédominance masculine. Prévu sur le thème « *Les femmes dans l'industrie de l'art au Congo* », ce concert vise à lutter contre les inégalités et les discriminations à l'égard des femmes et jeunes filles dans l'industrie culturelle. L'objectif étant d'éveiller la sensibilité et les capacités artistiques des femmes en vue de leur autonomisation; de créer une dynamique autour de la danse ainsi que de connecter émotionnellement le public, en particulier les jeunes, à l'impact positif de l'art dans la vie quotidienne.

Les femmes, a déclaré Fely Louze, membre du groupe, rencontrent de nombreux défis dans le domaine culturel et artistique. Les pratiques culturelles les empêchent d'exercer librement dans ce secteur et de gravir les échelons, sans oublier les préjugés et



les stéréotypes dont elles sont victimes, en particulier lorsqu'elles ont décidé d'intégrer ce milieu. Pour elle, les femmes jouent un

rôle significatif dans la culture, malheureusement elles ont du mal à se faire respecter dans cet univers. L'un des objectifs de ce concert, a-t-elle poursuivi, est de contribuer au changement des mentalités en partageant avec le monde leurs créativité et leurs talents; de briser les traditions, les stéréotypes et les rôles dans lesquels la société les confine.

Pour ce premier concert de l'année, le groupe Pop Ice promet de livrer un show à la hauteur de son savoir-faire, un concert tout à fait différent qui restera gravé dans la mémoire des amoureux de la musique urbaine. Le groupe prestera avec plus de professionnalisme devant un public où allégresse et émotion se mélangeront pour donner un spectacle vitaminé. Il marquera les esprits par son énergie, son enthousiasme et son envie de faire de ce show un instant à ne pas oublier. « *Nous sommes non seulement prêtes, mais aussi très impatientes pour enflammer la salle de l'IFC* », a renchéri Fely Louze.

Le concert sera une expérience au cours de laquelle elles partageront des émotions brutes avec le pu-

blic et, pour y parvenir, elles ont conçu un spectacle qui reflète leur univers artistique, avec des performances inédites, des arrangements exclusifs. Entre création, scénario, scénographie et répétition, chaque détail est pensé pour offrir une soirée mémorable. « *Au-delà de notre prestation solo, nous partagerons la scène avec d'autres artistes, tant chanteurs que danseurs et bien d'autres surprises à découvrir le jour-J. Bana Brazza, rendez-vous le 2 avril à l'IFC à partir de 17h. Venez nombreux car il y aura de l'originalité, de l'émotion et on va bien s'amuser. N'oubliez pas de nous suivre sur les réseaux sociaux pour ne rien rater* », a-t-elle lancé.

L'occasion est tout à fait indiquée pour le public qui sera présent à l'IFC de découvrir en live l'univers artistique de ce groupe qui est une fusion de la musique urbaine, de la rumba et du ndombolo. Une belle carte de visite qui reflète un talent sur lequel les mécènes et opérateurs culturels peuvent désormais compter, car Pop Ice ce sont des voix puissantes, ferventes qui ont le grain pour séduire le public.

Cissé Dimi

Récompense

Sara Ahoui Ndéké honorée lors de la 23^e édition du trophée d'or

Le Réseau des journalistes et communicateurs congolais pour la promotion et l'émulation du citoyen (RJCCPEC) a récompensé, le 22 mars à l'Hôtel de ville de Brazzaville, l'excellence professionnelle de la conseillère en communication et relations publiques de l'Agence de régulation des postes et des communications électroniques (ARPCE), dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes.

La 23^e édition de la cérémonie de remise du diplôme d'honneur et du trophée d'or spécial organisée par le RJCCPEC a eu pour lauréates, entre autres, Sara Ahoui Ndéké.

« *Cette distinction est le fruit d'un processus rigoureux de sélection par nos relayeurs-sondeurs et d'un référendum impliquant les journalistes du réseau* », a expliqué Sametone Ondendé, président du RJCCPEC. « *Mme Ndéké incarne parfaitement les valeurs d'excellence et d'engagement que notre réseau souhaite promouvoir, en tant que maillon essentiel dans la chaîne de développement de notre pays* », a-t-il ajouté.

Un parcours d'excellence

Titulaire d'un MBA obtenu en 2022 à l'ESCEM business and digital school de France et d'une maîtrise es lettres en Linguistique et Langues africaines de l'Université Marien-Ngouabi de Brazzaville, Sara Ahoui Ndéké a débuté sa carrière en 2000 comme journaliste aux Dépêches de Brazzaville. Première présentatrice télé de DRTV, elle a ensuite officié comme conseillère en communication au Programme des Nations unies pour le développement (Pnud)-Congo pendant huit ans avant de rejoindre l'ARPCE en 2014.

« *Au Pnud, j'étais au service des nations, ce qui est formidable, mais à*

l'ARPCE, j'ai eu la grâce de servir directement mon pays », a confié celle qui est également chevalier dans l'Ordre du mérite sportif congolais depuis 2018. Sara Ahoui Ndéké est impliquée dans plusieurs associations et fut médaillée de bronze aux Championnats d'Afrique de volleyball en 2005.

Une reconnaissance partagée

Prenant la parole au nom de la vingtaine de femmes récipiendaires issues de divers horizons professionnels (députées, directrices générales, femmes d'affaires, médecins, etc.), Sara Ahoui Ndéké a exprimé sa reconnaissance. « *Ce diplôme d'honneur n'est pas juste le mien mais il est décerné en fait à l'ensemble du personnel de l'ARPCE qui fait un travail gigantesque dans l'ombre* », a-t-elle affirmé, soulignant que « *cette promotion reconnaît l'excellent travail que fournit l'ARPCE sous la houlette de notre directeur général, Louis Marc Sakala, dont la seule ambition est de matérialiser tous les jours un peu plus la vision du président de la République d'arrimer le Congo à l'économie numérique* ».

L'ARPCE, moteur de la transformation numérique

Pleinement investie de sa mission régaliennne, l'ARPCE s'engage résolue-

ment à déployer des infrastructures et services de qualité qui répondent aux défis d'une économie numérique en pleine mutation. L'action, guidée par l'excellence et l'innovation, vise à réduire significativement la fracture numérique et à accompagner l'inclusion de tous les secteurs dans l'ère digitale.

Parmi ses initiatives phares, le Fonds pour l'accès et le service universel des communications électroniques a permis de connecter aux services de téléphonie mobile des centaines de milliers de Congolais vivant dans des zones blanches, précédemment sans réseau et difficiles d'accès. L'agence a également connecté de nombreuses administrations à internet et équipé une vingtaine d'établissements scolaires et universitaires de salles multimédia, favorisant ainsi l'inclusion numérique sur l'ensemble du territoire national.

« *Recevoir ce diplôme d'honneur d'un réseau autonome de journalistes congolais est un grand honneur pour moi et, au-delà de ma personne, c'est l'exemplarité, la technicité et l'expertise de l'Agence de régulation des postes et des communications électroniques qui sont saluées ici* », a souligné Sara Ahoui Ndéké.

La cérémonie, placée sous le patro-



Sara Ahoui Ndéké / DR

nage de Vital Balla, président d'honneur du Réseau, s'inscrit dans la mission du RJCCPEC de promouvoir le mérite citoyen, reconnaître et honorer ses mérites de son vivant, de

briser le tabou des décorations à titre posthume et reconnaître les contributions exceptionnelles au développement du Congo.

Quentin Loubou

Prix Voix d'Afriques 2025

Une plateforme pour l'émergence littéraire du continent

Depuis le 17 mars, un appel vibrant retentit à travers le continent africain : celui de la 5^e édition du Prix Voix d'Afriques. Organisé par les éditions JC Lattès, en partenariat avec RFI et la Cité internationale des arts, le prestigieux concours invite les jeunes écrivains africains à faire entendre leurs récits, à explorer leur créativité et à illuminer la scène littéraire francophone.

Pour candidater, les participants doivent se rendre sur la plateforme officielle dédiée au concours, remplir le formulaire d'inscription en ligne et soumettre leur manuscrit complet avant le 17 juin à 23h59 (heure de Paris). Les conditions d'éligibilité sont simples mais strictes : être âgé de moins de 30 ans, résider dans un pays d'Afrique et ne jamais avoir été publié auparavant, ni en version papier ni en numérique. Le manuscrit proposé doit être un roman inédit, rédigé en langue française, et contenir entre 100 000 et 300 000 signes (espaces compris). L'histoire doit se dérouler, au moins en partie, en Afrique ou refléter des réalités politiques, économiques, sociales ou culturelles liées au continent. Chaque texte doit également être original et respecter les droits de tiers.

Le Prix Voix d'Afriques a



déjà propulsé de jeunes talents sur le devant de la scène littéraire. En 2021, l'écrivain congolais Fann Attiki a remporté les suffrages avec son roman Cave 72, une œuvre audacieuse qui explore les aspirations et désillusions de la jeunesse congolaise, tout en dénonçant les machinations politiques avec une

plume acérée. Ce succès témoigne de l'impact du prix, qui agit comme un véritable tremplin pour les écrivains émergents.

Le lauréat de l'édition 2025 verra son manuscrit publié aux éditions JC Lattès et bénéficiera d'une résidence à la Cité internationale des arts à Paris, un cadre propice à la création et aux

échanges culturels. En plus de cet accompagnement, il profitera d'une visibilité exceptionnelle grâce à RFI, renforçant ainsi sa voix dans le paysage littéraire international.

Avec un tel enjeu, l'édition de l'année en cours promet de refléter toute la richesse et la diversité de la littérature africaine contempo-

raine. Le thème implicite du concours, tourné vers l'authenticité et l'innovation, invite les jeunes écrivains à exprimer des récits profondément ancrés dans leurs réalités tout en se projetant dans des problématiques universelles. Chaque mot soumis dans cette compétition porte en lui une promesse : celle de devenir une étoile brillante dans la galaxie littéraire mondiale.

Alors que le compte à rebours est lancé, ce concours n'est pas seulement une opportunité pour les participants, mais aussi une célébration de la créativité africaine. Les jeunes talents littéraires ont jusqu'au 17 juin pour saisir cette chance unique. Aux auteurs et autrices du continent, une seule question reste : qui sera la prochaine voix d'Afrique à marquer l'histoire ?

Chris Louzany

Wela

Un programme de soutien aux entrepreneures africaines

Wela est une plateforme qui milite pour des politiques favorables à l'égalité, en collaborant avec des organisations locales et internationales pour promouvoir des changements politiques et sociaux en faveur des femmes. Le programme vise donc à créer des changements tangibles et durables, en soutenant les femmes dans leurs parcours professionnels et personnels, contribuant à la transformation positive des communautés et à la croissance économique de l'Afrique.

Cette année, le programme s'adresse aux femmes œuvrant dans l'agriculture. Selon les organisateurs, l'agro-transformation est un levier puissant pour l'autonomisation des femmes. L'autonomisation des femmes est essentielle pour transformer l'agriculture en Afrique afin de bâtir un avenir durable et inclusif. Wela réaffirme son engagement à défendre les droits des femmes et à promouvoir l'égalité des genres, en particulier dans le secteur agricole. « A travers notre programme Wela Rise, nous accompagnons des femmes entrepreneures africaines pour qu'elles puissent optimiser leur production, accéder à de nombreux marchés et développer leur leadership. Nous sommes convaincus que leur succès contribue directement à l'autonomisation de toutes les femmes dans leurs communautés », indique le communiqué.

Entreprendre, affirment les organisateurs, ne s'improvise pas. Se former, c'est se donner les moyens de réussir. Les participants à la deuxième cohorte de Wela Rise bénéficieront d'un

accompagnement sur mesure pendant huit mois pour booster leur production et intégrer les innovations dans l'agroalimentaire; accéder à de nombreux marchés, développer leur clientèle tout en renforçant leur leadership et leurs compétences en gestion d'entreprise, d'un coaching individuel et d'un mentorat de qualité. Wela Rise entend donc apporter une réelle transformation à toutes ces femmes engagées et déterminées à devenir des leaders inspirants, en leur transmettant des moyens nécessaires pour piloter leurs entreprises et projets en vue de bâtir une communauté dynamique.

Investir dans l'autonomisation économique des femmes ouvre la voie à l'égalité des sexes, à l'éradication de la pauvreté pour une croissance inclusive. Les femmes apportent d'énormes contributions à l'économie et des services au genre, notamment des sources de production, des marchés de l'agriculture, de l'industrie et du commerce peuvent considérablement renforcer l'autonomisation économique des femmes pourvu que les gouvernements

africains adoptent et mettent en œuvre des plans, des législations, des politiques adéquates, des budgets et des mécanismes de justice qui pourront renforcer l'autonomisation économique des femmes. Il s'agit, à travers ce programme, de mettre à la disposition des femmes des moyens consé-

quents pour qu'elles affrontent le quotidien souvent difficile à travers le continent, en leur donnant du soutien pour toute construction solide de l'identité féminine car les femmes sont des piliers de la société tout entière.

Initié par Women empowerment leadership et Agora, le

programme Wela Rise s'inscrit dans le cadre de l'agenda des Nations unies à travers son programme « Parvenir à l'égalité des sexes et autonomiser toutes les femmes et filles » qui vise à éliminer les écarts entre les sexes, à mettre fin à toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes et des filles, et assurer leur pleine participation dans tous les domaines de la société.

En Afrique, garantir l'accès des femmes à des ressources essentielles comme la terre pourrait améliorer significativement la sécurité alimentaire et réduire le taux de la dépendance alimentaire et de la pauvreté. « Nous sommes convaincus que l'investissement dans l'autonomisation des femmes est un investissement pour un avenir durable et prospère pour toute l'Afrique. Ensemble, nous pouvons bâtir un avenir où chaque femme a les moyens de réaliser son potentiel, de contribuer pleinement à l'économie et de transformer sa communauté », poursuit le communiqué des organisateurs.

Cissé Dimi

Slamouv 2025

Brazzaville, l'épicentre vibrant de la poésie urbaine

Du 10 au 12 avril prochain, Brazzaville deviendra la capitale de la poésie contemporaine avec la quatrième édition du festival Slamouv. Organisé par l'association Slamourail et dirigé par la slameuse congolaise Mariusca Moukengue, cet événement s'affirme comme un carrefour culturel et artistique de premier plan en Afrique francophone.

Les éditions précédentes, notamment celle de 2023, ont marqué les esprits par leur créativité et leur impact. La diversité des performances et des ateliers interactifs a offert une immersion totale dans l'univers du slam. Des échanges enrichissants ont également souligné l'importance croissante du numérique dans l'expression artistique, consolidant Slamouv comme un modèle de diversité et de dynamisme. L'édition 2025 ne dérogera

pas à cette tradition d'excellence. Sur scène, une constellation de talents congolais brillera, avec des artistes comme Cardy Youelo, Aris Slam, Black Day Slam, Isopi Mpa, Jorath, Candide Slam, Jhon Brown, Totem Slam et Mo Nkoussou. Parmi eux Jessy B, lauréate du prix Découvertes RFI 2023, pourrait surprendre le public en explorant le slam ou en se produisant comme musicienne. À leurs côtés, des figures internationales telles que Ma-

rië-Thérèse et Jean Gardy du Canada, Lola Cloquell de France-Martinique, Bee Jo de Côte d'Ivoire et Oser Electra de la République démocratique du Congo ajouteront une touche cosmopolite et une profondeur universelle à cet événement exceptionnel.

Pour compléter cette programmation riche et variée, des ateliers gratuits se tiendront du 7 au 9 avril. Destinées aux amateurs comme aux professionnels, ces sessions offriront une opportu-

rité unique de perfectionner son art et d'échanger avec des artistes chevronnés. Ces moments privilégiés témoignent de la volonté de Slamouv de devenir bien plus qu'un simple festival : un lieu de transmission, de dialogue et de partage.

Le thème « *Les racines et les ailes* » résonnera à travers chaque prestation, posant des questions sur la mémoire collective, l'innovation et l'ouverture au monde. Brazzaville deviendra ainsi le centre névral-

gique d'une poésie urbaine audacieuse, où chaque mot portera un souffle de transformation sociale et culturelle.

Slamouv 2025 promet d'être un rendez-vous mémorable, une célébration vibrante de la créativité et de la diversité humaine. Une fois de plus, le festival confirme sa place sur la scène culturelle internationale et rappelle que le slam est bien plus qu'un art : c'est une voix porteuse d'histoires et d'espoir.

Chris Louzany

Mini comedy club

Une soirée d'humour irrésistible à Brazzaville

Le 30 mars, Brazzaville connaîtra des éclats de rire avec le Mini comedy club, une soirée consacrée aux amateurs de stand-up et de bonne humeur. Plus qu'un simple spectacle humoristique, l'événement se veut un rendez-vous culturel et social incontournable, où le talent et la créativité des humoristes s'allieront à l'énergie chaleureuse du public pour créer une expérience unique.

La scène du Mini comedy club accueillera une sélection d'artistes triés sur le volet, incarnant la diversité et l'excellence de l'humour africain. Ces humoristes, reconnus pour leur charisme et leur capacité à captiver leur audience, aborderont des thèmes variés : des réalités du quotidien aux questions universelles, en passant par des anecdotes personnelles croustillantes. Tour à tour, ils inviteront le public à plonger dans des récits à la fois drôles et réfléchis, oscillant entre satire sociale, improvisation pleine d'audace et observations mordantes. Chaque prestation promet d'être un moment de pur délice, où humour et introspection se mêleront harmonieusement.

Le Mini comedy club ne se



contente pas d'offrir des spectacles. Il mise également sur une approche participative qui fait de chaque spectateur un acteur à part entière de la soirée. Jeux hu-

moristiques, improvisations interactives et échanges spontanés ponctueront cet événement. Cette interaction entre artistes et spectateurs renforcera une

ambiance d'intimité et de convivialité, offrant à chacun l'opportunité de s'impliquer et de s'exprimer. Ici, le rire devient un langage universel, transcendant les barrières pour réunir les participants dans un même élan de joie et de partage.

Au-delà de la simple dimension divertissante, le Mini comedy club incarne une véritable philosophie de vie : celle de voir le rire comme un remède aux tracas du quotidien et un moyen de tisser des liens entre les individus. Qu'ils soient Brazzavillois ou visiteurs de passage, les spectateurs auront l'occasion de s'évader, de se rapprocher des autres et de cultiver un état d'esprit positif. Chaque éclat de rire sera une invitation à lâcher prise et à se reconnecter à l'instant présent.

Les organisateurs adressent une invitation chaleureuse à tous pour conclure le mois de mars dans la joie et la légèreté. Ils s'adressent tant aux fervents passionnés des soirées stand-up qu'à ceux en quête d'une soirée mémorable, en affirmant que le Mini comedy club représente une opportunité incontournable. Ils invitent chacun à s'embarquer dans cette aventure humoristique, où la bonne humeur, la convivialité et la créativité prendront toute leur place.

Ils promettent une soirée gravée dans les mémoires, non seulement comme un moment de pur divertissement, mais aussi comme une véritable célébration de l'humour en tant qu'art et vecteur d'unité.

Ch.L.

Ce week-end à Brazzaville

Voici, pour ce week-end, quelques activités culturelles à savourer dans la capitale congolaise.

À Canal Olympia Poto-Poto

Humour : soirée du rire

Date : vendredi 28 mars

Heure : 18h 00

Entrée : 5 000 FCFA (spécialement les femmes)/ 10 000 FCFA/25 000 FCFA (famille de trois personnes)

Films en séance nouveauté : « Novocaïne »

Date : samedi 29 mars

Heure : 22h 00

« Nefarious »

Date : dimanche 30 mars

Heure : 19h 00

Entrée : 5 000 FCFA

Au restaurant Mami Wata

Musique : karaoké night

Date : vendredi 28 mars

Heure : 19h 00

Entrée libre/Consommation obligatoire

À l'Institut français du Congo

Tournoi de scrabble

Date : samedi 29 mars

Heure : 10h 00

Entrée libre

Au Palais des congrès

Cinéma : avant-première du film « Niamo »

Date : samedi 29 mars

Heure : 17h 00

Entrée : 5 000 Fcfa/10 000 Fcfa

A l'IJNS, derrière l'ambassade des Etats-Unis au Congo

Dimanche zen

Date : dimanche 30 mars

Heure : 12h 00

Entrée : 2 500 FCFA

Au restaurant Hippocampe

Atelier dimanche coloré : peins tes en-

vies! (sur réservation/matériel fourni)

Date : dimanche 30 mars

Heure : 14h 00 à 18h 00

Entrée : 10 000 FCFA (hors consommation)

LDBC

Les immortelles chansons d'Afrique

« Ata ozali » de Franklin Boukaka

Beaucoup plus connu dans le microcosme littéraire qu'il a marqué d'une empreinte indélébile, Henri Lopes a écrit le texte de la chanson « Ata ozali », parue en 1972 dans l'album le « bucheron » de Franklin Boukaka. Exécuté en Ré mineur, ce morceau joué exclusivement sur piano par Manu Dibango prône l'unité des Congolais.

« Ata ozali vili, ata mongala, ata mokongo, ozali kaka mwana Congo, ozali kaka mwana Congo, ozali kaka mwana Congo ». « Qui que tu sois, Vili, Mongala ou Mokongo, tu es Congolais ». Cette phrase qui conclut l'intention de l'auteur est corroborée par des motivations à la cohésion : « Solo zoba oyo alingi ko bunda na ndeko, tango nkoyi akoti na lopango ». « Est imbécile celui qui se met en querelle avec son frère pendant que l'ennemi arrive ». « Soki nkoyi a koti na ndako na yo, loba vili, loba lingala, loba kikongo, nkoyi ako yoka monoko yango te, nkoyi ako yokela yo mawa te, nkoyi ako liya se yo ». « Si le lion venait à l'attaquer même si tu parles ta langue vili, lingala ou kikongo, il n'aura pas pitié de toi. Il finira par te dévorer ».

En outre, l'auteur édifie le peuple sur le douloureux passé commun des grands-parents : « Ba nbulumbu ba kanga tata na yo, ba mema ye na Congo Océan, ba sala soni na mama na yo, ba beta fimbo na ndeko na yo, ba fimgaki yo makaku ».

« Les miliciens du temps colonial ont enchaîné et déporté ton père, ils ont violé ta mère, ils ont fouetté ton parent, ils t'ont insulté Macak ».

Cette magnifique œuvre chantée en lingala



La pochette du disque

a été magistralement interprétée dans l'irrésistible voix de ténor de Franklin Boukaka et l'intrépide doigté de Manu Dibango au piano. Parue sous les auspices du label « Phonogram » en format 33 tours, référencé SAF 50001, sa particularité est qu'elle s'ouvre et se prolonge par un Ré mineur pour se terminer par un Ré majeur. Notons que la chanson « Ata ozali » fut interprétée en 1999 par le groupe de rap du Congo Brazzaville « Biso na Biso » dans l'album « Racines ».

Né en 1937, Henri Lopes est un écrivain de renom du Congo Brazzaville. Il a occupé de hautes fonctions politiques. Premier ministre de 1973 à 1975, il est nommé en 1982 fonctionnaire de l'Unesco à Paris puis ambassadeur. Dans la littérature, il est auteur de : Tribaliques en 1971, Romance en 1976, Sans Tamtam en 1977, le pleurer-Rire en 1982, le chercheur d'Afrique en 1989, Sur l'autre rive en 1992, Les Lys et le Flamboyant en 1997, Dossier classé en 2002, Ma grand-mère bantoue et mes ancêtres Gaulois, en 2003, Un enfant de Poto-poto, en 2012, Le Méridional, en 2015, Il est déjà demain, en 2018. Dans le domaine musical on lui doit le texte de l'hymne national « Les Trois glorieuses », exécuté par l'ensemble Musical de l'Eglise Armée du salut.

Frédéric Mafina

Notes de lecture

« Former l'adulte à la foi chrétienne aujourd'hui » de Barthélemy Bassoumba

L'essai de théologie pastorale publié par le prêtre catholique Barthélemy Bassoumba, originaire du Congo, revisite et enrichit la pensée du célèbre théologien français, Henri Bourgeois.

Beaucoup d'adultes se présentent aujourd'hui, sans moindre pincement au cœur, comme des chrétiens non-pratiquants. Certains agissent par ignorance de la doctrine chrétienne à cause d'un catéchisme peut-être mal assimilé ; d'autres, par contre, redeviennent comme des « païens » par leur superficialité.

L'essai théologique de Barthélemy Bassoumba, prêtre du diocèse de Kinkala, s'inscrit dans ce contexte, à la fois universel et local, pour permettre de relever un défi pastoral majeur en explorant les pistes de solution proposées ou déjà expérimentées par le prêtre et théologien français, Henri Bourgeois, de 1962 à 2001. Cette réflexion est, en effet, le fruit d'un processus

pastoral. Elle part plus d'un constat de terrain que d'une simple érudition littéraire. Le constat est que beaucoup d'adultes demandent de recevoir le baptême.

L'auteur observe qu'*«aujourd'hui les paroisses sont touchées par deux réalités que nous connaissons tous : la pénurie des prêtres et l'accès des laïcs à des responsabilités dans l'Eglise. (...) La formation d'adultes en responsabilité catéchuménale se présente aujourd'hui comme un enjeu fondamental pour l'accueil et l'accompagnement des commençants et des recommençants»* dans les paroisses» (Pages 7-8).

Barthélemy Bassoumba revisite l'approche théologique et pastorale d'Henri Bourgeois dans les trois



Barthélemy BASSOUMBA

FORMER L'ADULTE
A LA FOI CHRETIENNE
AUJOURD'HUIUN DEFİ PASTORAL SOUS L'ECLAIRAGE
DE HENRI BOURGEOISÉDITIONS
CROIX
DU SALUT

premiers chapitres du livre, pour exhumer une vision catéchuménale qui s'inscrit dans les canevas actuels de l'Eglise. Le profil et la formation des animateurs et accompagnateurs des catéchisés sont revus au scalpel, pour une initiation à la foi propice au déploiement pastoral, au niveau diocésain et paroissial.

Dans le quatrième chapitre qui est aussi le dernier, l'essayiste contextualise sa réflexion par rapport aux réalités culturelles des diocèses du Congo, sa patrie et son champ de mission. « Nous espérons vivement qu'un travail pastoral de fond se réalisera chaque année dans les différents diocèses du Congo », écrit-il (Page 149).

Abbé Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

« Le panthéon de la joie » de Jean Odoutan

Film béninois sorti cette année au mois de mai, « Le panthéon de la joie » est une lueur d'espoir et un brin d'optimisme au milieu des péripéties de la vie.

Pour cette nouvelle signature cinématographique, Jean Odoutan, comme à son habitude, est partout aux manettes : il l'a écrit, mis en scène et en musique, chorégraphié, réalisé, produit. Avec sa caméra, le cinéaste béninois embarque le spectateur pour une virée à Ouidah, précisément au sein du quartier le Panthéon de la joie. Là, on y trouve des adolescents âgés de 12 à 14 ans.

Ces gamins sont pour la plupart « vidomègon » appelé autrement enfant placé, enfant fantôme dit sans existence légale ou orphelin. A première vue, leur situation n'est pas rose, ce qui est tout à fait le cas, car lorsqu'ils ne demandent pas l'aumône pour survivre, ils sont obligés de dérober sur les étals de marché. Cependant, au beau milieu de cette misère et d'une vie pénible imposée à leur jeunesse, leur gaieté est stupéfiante. Pauvres aujourd'hui, mais ils rêvent d'être riches et célèbres à Paris... Alors ils chantent, dansent, sollicitent l'aumône et sourient à la vie. C'est joyeux et beau à voir.

Regard caustique sur la société béninoise et les problématiques de pays en développement, « Le panthéon de la joie » revient sur la question d'émigration en filigrane de comédie musicale. Quoique dans une séquence du film, les acteurs affirment que l'avenir c'est en Afrique, l'idée de l'Europe comme « Eldorado » ne cesse de les hanter, à l'image de plusieurs jeunes africains. « J'ai adoré ce film. Je crois que c'est le mélange de questions sérieuses «Quel avenir pour la jeunesse africaine ? leur futur est-il encore à Paris, en Europe ? » et cette légèreté qui s'en dégage avec ces gamins joyeux et chantants », a commenté un cinéphile sur Allo ciné.

La philosophie derrière le long-métrage est donc de casser ce rêve utopique qui depuis le temps n'a cessé de berner d'illusion la jeunesse africaine. La joie de ces adolescents abandonnés à eux-mêmes se veut une marque d'espoir et de résilience au milieu des aléas de la vie. Ainsi, prendre cette rage de vaincre et cette joie de vivre pour se construire un lendemain meilleur, tel est l'appel du réalisateur béninois Jean Odoutan à travers « Le panthéon de la joie ». Le film dure environ 1h 37 min.

Merveille Jessica Atipo



Rester compétitif après 50 ans Relever le défi à l'ère du numérique

Dans un monde professionnel façonné par l'intelligence artificielle et l'évolution rapide des technologies, les salariés de plus de 50 ans peuvent parfois avoir l'impression d'être mis à l'écart. Pourtant, loin d'être un obstacle, l'expérience accumulée au fil des années constitue un véritable trésor pour qui sait l'allier aux exigences modernes.

Être compétitif ne se limite pas à l'acquisition de compétences techniques ou à l'adoption des dernières innovations. Cela implique une capacité à évoluer, à démontrer que l'on peut encore contribuer activement à un environnement en mutation. La compétitivité se construit sur l'aptitude à marier savoir-faire acquis et ouverture aux nouvelles méthodes.

Cependant, passé un certain âge, les obstacles peuvent sembler plus visibles. Les idées reçues, souvent infondées, freinent parfois les seniors dans leur progression, et les changements incessants imposés par les nouvelles technologies ou méthodes de travail peuvent sembler déroutants. Il est alors essentiel de ne pas céder à l'immobilisme et de surmonter cette phase d'adaptation en adoptant une attitude proactive.

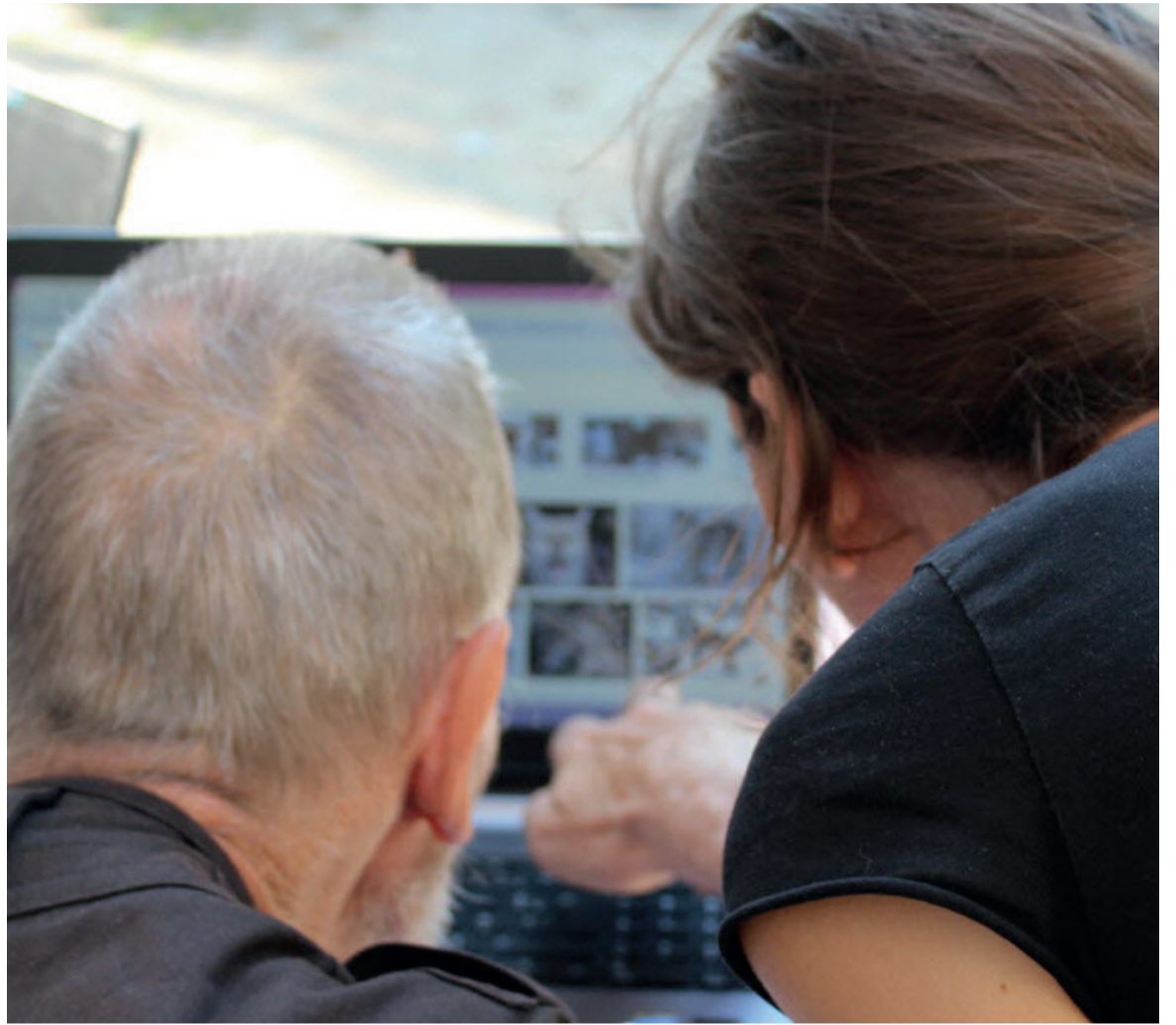
Pourtant, rester compétitif repose avant tout sur l'apprentissage. Reprendre le chemin de la formation, même de manière informelle, permet de garder un esprit aiguisé et de s'adapter aux attentes modernes. Ce n'est pas un désaveu de son expérience, mais au contraire

un moyen de la magnifier. Par ailleurs, les seniors peuvent envisager de mettre à profit leur expertise en se tournant vers des rôles de conseil ou de mentorat, des positions qui capitalisent sur leurs années d'expérience tout en les intégrant dans une dynamique contemporaine.

Enfin, préserver sa compétitivité passe aussi par une bonne hygiène de vie. La santé mentale et physique joue un rôle clé dans la performance professionnelle et la longévité de carrière. Adopter un mode de vie équilibré permet de garder l'énergie et la lucidité nécessaires pour répondre aux défis avec succès.

En somme, au-delà des clichés et des défis, il n'est jamais trop tard pour transformer son parcours professionnel. Les années apportent une richesse d'expérience unique, et combinées à une volonté de s'adapter, elles deviennent une force inestimable. Comme le montre l'exemple inspirant du Colonel Sanders, l'âge ne limite pas les possibilités, mais ouvre parfois la voie à de nouvelles réussites.

Chris Louzany avec
SyndiGate Media Inc. Syndigate.info



Le numérique enseigné à un homme cinquantenaire/DR

Chronique «Renaissance»

La drépanocytose, ce traumatisme

D'aucuns font l'erreur de cantonner la drépanocytose dans le fait simple d'un désordre biologique résultant d'une mutation génétique impliquant des conséquences typiquement cliniques. En réalité, la drépanocytose va bien plus loin que la sphère clinique, elle est responsable du chaos multifacette d'une vie et de l'usurpation d'une identité.

Le corps médical a la fâcheuse tendance de s'approprier la drépanocytose, comme si elle n'existait que dans ses livres. Elle est pourtant un problème de santé publique et devrait attirer l'attention du public ainsi que de toutes les autorités et compétences publiques. Nous avons, quant à nous, le malheur de la savoir exister dans nos gènes, dans notre histoire, et en cela nous pourrions en parler des heures. Le discours de la drépanocytose ne saurait être purement médical, il nécessite la version tant de ceux qui en souffrent, que des Simon de Cyrène qui accompagnent les victimes de cette maladie dans leur chemin de croix quotidien et aussi de tous les acteurs associatifs, les travailleurs sociaux, les psychologues, les thérapeutes, les coaches de vie et autres aidants qui ont été plus d'une fois exposés et confrontés à la souffrance drépanocytaire.

La douleur tant physique que psychologique, sociale, dans la drépanocytose, est énorme, complexe et quasiment perpétuelle. Elle prend en otage une vie et la déforme, la sort des rails du chemin auquel elle pourrait aspirer, l'asphyxie, l'étouffe,



Souffrance/Libre de droit

l'éteint. Le travail de la guérison ne saurait être unisens et ses fruits tant individuels que collectifs ne pourraient être unidirectionnels.

Nous avons vécu la drépanocytose dans notre chair, notre sang en porte la tare et notre visage, notre corps en reflètent les stigmates. Nous avons connu l'enfer de la douleur articulaire, mais encore, ce n'était pas le pire.

Il est très réducteur de penser qu'un cocktail de médicaments suffirait à effacer le traumatisme

d'avoir été et d'être drépanocytaire. Il est la drépanocytose, au bout de quelques décennies, on en sort généralement défait, angoissé, humilié, frustré ou au contraire on porte en soi une colère et une révolte qu'aucun médicament ne pourrait contenir. La drépanocytose a volé notre identité. Elle nous a empêché de savoir tôt qui l'on était et ce que l'on valait. Elle nous a livrés sans répit et sans état d'âme à la mort.

La drépanocytose est un trauma-

tisme de l'enfance car elle offre le lit à plusieurs abus, plusieurs traumatismes : le rejet parental, familial, l'exclusion sociale, le harcèlement scolaire, la stigmatisation, la violence verbale, les menaces et agressions physiques.

La drépanocytose est un traumatisme de l'âge adulte parce qu'elle complique l'entrée en relation, elle constitue une entrave à l'amour sain et aux relations avec le sexe opposé. Elle mine le rapport au corps, à l'image et à la

séduction, elle fragilise l'estime et la confiance en soi.

En faisant un plaidoyer public sur la drépanocytose, nous ne mettons jamais en avant un médicament ou une méthode de guérison particulière, nous mettons en avant Dieu et la foi sans laquelle, dans cette maladie, il est impossible de survivre.

Avoir souffert de la drépanocytose dans son enfance et d'en avoir gardé les séquelles une fois adulte, c'est avoir la pleine conscience que nous avons vu le diable sous plusieurs facettes et que nous avons lutté contre lui chaque jour, du matin au soir, et chaque nuit, du soir au matin.

La souffrance drépanocytaire est tellement grande que vous pensez que la vie s'en voit ainsi résumée : souffrir. La vie se confond avec la souffrance, les rêves et les projets avec le besoin de revendiquer sa lumière, son droit d'exister, plus de justice et d'équité.

En fin de compte, une maladie comme la drépanocytose vous entraîne, sans demander votre avis, dans un champ de bataille, une arène, de laquelle il n'est possible de sortir que de deux manières : soit c'est elle qui vous bat, soit c'est vous qui la battez,

Droits des femmes

L'Association Kaani assistance sensibilise à la condition de la femme

Le 21 mars dernier, dans les espaces de l'Institut français du Congo, l'Association Kaani assistance a mis en lumière les différents maux qui entravent l'épanouissement de la femme congolaise et leurs répercussions dans le développement social et économique de la vie collective.



Une vue des participantes au forum Kaani Assistance

Il est des causes qui nécessitent d'être prises à bras-le-corps, d'être constamment mises en lumière jusqu'à ce qu'elles suscitent l'inté-

rêt des plus hautes autorités compétentes en la matière tant sur le plan national qu'international. Les droits des femmes, en Répu-

blique du Congo, ont toujours suscité un grand émoi et un intérêt de la part de la population mais aussi des corps associatifs. Seulement,

les rencontres circonstancielles aux allures de rendez-vous annuel sans répercussions sur la condition de la femme congolaise ni changement majeur de préconçus ni pratiques, le côté « célébration » voire « fête », couplé à ce désir, cette revendication presque de porter le pagne en symbole féminin si ce n'est en quasi-symbole de lutte pour la cause des femmes, occultaient de fait les vraies questions, le vrai débat et les problématiques profondes auxquelles sont confrontées les femmes au Congo mais aussi dans le monde.

C'est dans ce contexte que l'Association Kaani assistance, engagée dans la promotion des droits de la femme, la protection de l'enfance et l'engagement communautaire, avec le soutien de l'Institut français du Congo, a relevé le défi de proposer au public congolais un forum axé sur le thème « *Connaître ses droits: un enjeu pour la femme congolaise* ».

Autour de trois activités-charnières, à savoir deux exposés, deux at-

liers pratiques et une table ronde, des expertes juridiques, médicales et associatives ont mis en lumière les différents maux qui entravent le développement multidimensionnel de la femme congolaise et ses répercussions familiales, communautaires, sociales et économiques.

L'aspect psychologique est souvent ressorti dans chacune des interventions donnant à considérer un aspect non-négligeable des problématiques auxquelles sont confrontées les femmes. Le public a lui aussi abondé en témoignages et contributions tant personnels que professionnels.

Agrémenté par les vibrantes prestations artistiques de la chanteuse Oupta, icône de la musique congolaise, et de l'artiste Diaz aux textes fortement engagés, pour une première édition, le forum sur les droits des femmes organisé par l'Association Kaani assistance semble avoir en toute aisance et consistance, pris le lead de la cause des femmes au Congo, pour le bien de toutes.

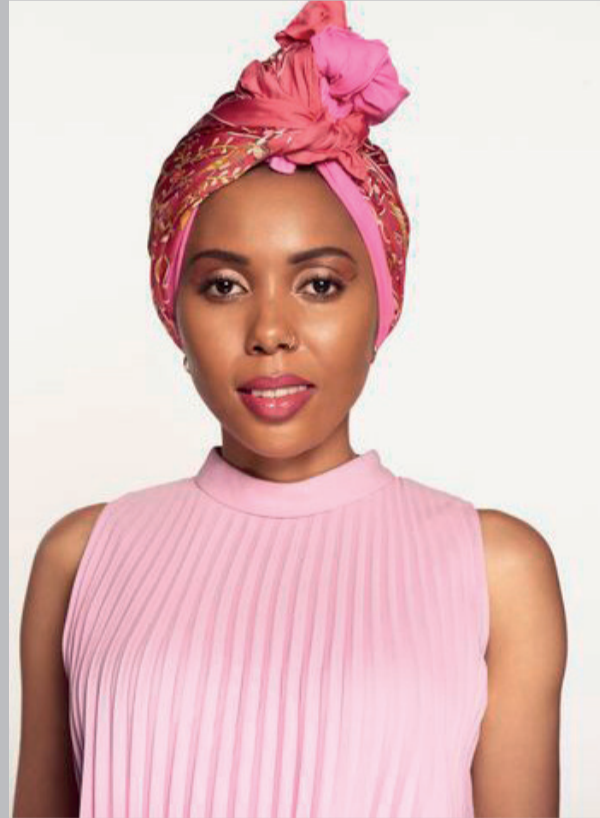
Princilia Pérès

Le Saviez-Vous ?

Les héroïnes noires dans les figures de l'ombre

Activiste, artiste, militante, juge ou encore pilote, les héroïnes noires ont su marquer jusqu'à ce jour l'Histoire avec un grand H. Encore trop méconnue du grand public, ces guerrières ont apporté des contributions extraordinaires à nos sociétés, parfois sans aucune reconnaissance. Voici quelques femmes noires du monde dont les noms méritent d'être célébrés.

Jaha Dukureh (Gambienne)



Après avoir subi des mutilations génitales féminines (MGF) et avoir été forcée de se marier à l'âge de 15 ans, Jaha Dukureh a commencé à s'élever contre ces deux pratiques et est devenue l'une des principales voix du mouvement. Mme Dukureh, ambassadrice régionale d'ONU Femmes pour l'Afrique, est aujourd'hui directrice générale et fondatrice de l'ONG « Safe Hands for Girls », qui apporte un soutien aux femmes et aux

filles africaines ayant survécu aux mutilations génitales féminines et s'efforce de remédier aux conséquences physiques et psychologiques néfastes de ces pratiques tout au long de leur vie. Aux côtés des organisations de femmes et de la société civile, elle a contribué à l'interdiction des MGF par le gouvernement gambien, après la mobilisation des jeunes et les campagnes menées dans le pays.

Vanessa Nakate (Ougandaise)

Vanessa Nakate a commencé à s'informer sur le changement climatique à l'âge de 21 ans. Un an plus tard, elle a commencé à diriger le mouvement « Fridays For Future » en Ouganda. Elle est également la fondatrice du mouvement Rise Up, qui s'efforce d'amplifier les voix des militantes africaines. Au début de l'année 2020, l'expérience de Vanessa, qui a été coupée sur une photo de jeunes femmes militantes au Forum économique mon-



dial, a renforcé sa détermination à promouvoir les voix et les expériences des Africaines dans les appels à l'action en faveur du climat.

Unity Dow (Botswana)

En tant que première femme juge de la Haute Cour du Botswana, Unity Dow s'est battue tant au niveau national qu'international pour les droits des femmes et les droits humains. En 1992, elle a contesté la loi nationale qui interdisait aux femmes botswanaises mariées à des non-citoyens de transmettre la nationalité à leurs enfants, et a gagné. Dow est également connue pour sa décision en tant que juge de la Haute Cour lors de la décision du tribunal de Kgalagadi. Dow et un autre juge ont décidé que le peuple San, considéré comme l'une des plus anciennes cultures du monde, avait le droit de



retourner sur ses terres ancestrales après avoir été relocalisé par le gouvernement du Botswana.

Jade Ida Kabat

Grazina

Un récit de train

II- Une nouvelle passagère

Au moment de l'arrivée du train à Vilnius, je ne dormais pas encore. Je veillais sous le jet d'une lumière blafarde, le nez plongé dans les pages d'un livre. Je sentis le besoin de me dégourdir les jambes lorsque le train arriva sur le quai. Je sortis. Le couloir recouvert d'un tapis vert aux bordures rouges et jaunes était vide, calme et baignait sous une lumière tamisée.

Je me tins debout, les bras agrippés à une barre de bois ronde peinte en jaune-or qui courait sous les fenêtres du couloir le long de tout le wagon. Je me trouvais du côté opposé du quai et ne pouvais contempler l'agitation provoquée par l'arrivée de l'express. Mes yeux plongeaient dans un vaste espace vide éclairé par des phares, parcouru par un entrelac de rubans de fer. Des trains, des locomotives y stationnaient ou étaient en mouvement. Leur ombre se projetait dans la nuit sous la lumière des phares et les faisait se ressembler à des chenilles ou à des mille-pattes géants.

J'étais absorbé par ce spectacle, lorsque des voix se firent entendre du côté de l'entrée du wagon. Sans nul doute, de nouveaux passagers montaient. Je me retournais. Quatre individus dont un homme et trois femmes avançaient dans le couloir. Conduit par une quadragénaire de forte corpulence aux cheveux noirs coupés courts, le quatuor chuchotait les yeux rivés sur les portes des cabines à la recherche du numéro correspondant à leur réservation. La quadragénaire portait une jupe bleue marine rehaussée d'une chemise blanche à manchettes dorées. Un bouton doré resserrait la chemise au-dessus d'une poitrine éloquente. Tenant en main le titre de voyage, elle s'arrêta devant la cabine n°4, puis devant le n°5 sans résultat. Elle arriva à ma hauteur, se plaça dans mon dos devant le n°6. Elle chuchota dans sa langue quelque chose du genre « eureka ». Elle avait trouvé le numéro qu'elle cherchait. J'avais refermé la porte de la cabine. Elle l'ouvrit et ses suivants firent entrer deux bagages qui paraissaient lourds. Le livre que je lisais avant l'entrée en gare était déposé sur

le premier lit, le plus bas des trois que l'agence de voyage m'avait attribué. Mon blouson jean s'y trouvait également. Au regard de ces détails, le quatuor compris que la cabine n'était pas vide. Elle avait un occupant. La quadragénaire me jeta un regard soupçonneux. Elle jeta un nouveau regard sur le billet de voyage, vérifia si elle ne s'était pas trompée de numéro. Puis, elle sembla se glacer subitement lorsqu'elle réalisa le sens de ma présence face à la cabine n°6. La dame grommela en lituanien. L'écho que lui renvoya ses compagnons était sans équivoque. Ils avaient compris pourquoi j'étais planté devant la cabine 6. Consternés, la quadragénaire et les autres se retirèrent du côté de l'entrée mal éclairée du wagon et tinrent un conciliabule. Je sentis des yeux plus ardents que des tisons braqués sur moi. Je me retournai de leur côté et surpris des regards réprobateurs braqués dans ma direction. Sans savoir à quoi tout ceci rimait, je sentais que j'étais au centre d'une tenace préoccupation que commentait avec des gestes de son bras droit la dame en jupe bleue marine. Lorsqu'arriva le moment de la séparation, une jeune femme embrassa tour à tour un homme portant une chemise carrelée comme un jeu de dames, une femme d'une trentaine d'années, et enfin la marraine du groupe qui continuait d'avoir l'œil sur moi. Puis, la jeune femme se détacha, s'avança vers la cabine n°6, nonchalante, tête baissée, défaite. Elle marcha, contrainte, comme si l'échafaud était sa destination. Le groupe la suivit des yeux tout en lançant des regards inquiets vers moi. La marraine en jupe fut la dernière du groupe à se retirer non sans avoir lancé des flèches enflammées dans ma direction.

Lorsque l'express reprit sa course vers l'Ouest, je restai encore quelque temps debout dans le couloir. Le climat s'était rasséréné : les choses devinrent plus claires dans ma tête. Une seule des quatre personnes montées dans notre wagon à Vilnius détenait un titre de voyage. Les trois autres étaient des accompagnateurs. Ces derniers, tout comme la personne accompagnée, s'étaient vivement inquiétés quand ils comprirent que je serai celui qui partagera la promiscuité de la cabine n°6 avec la nouvelle passagère. Cette dernière était une jeune femelle d'environ 22 ans. J'étais un jeune mâle, tout juste un peu plus âgé qu'elle. J'ajouterai que j'étais un Noir, un Africain. Ces adjectifs n'avaient à mes yeux qu'une valeur identitaire, sans plus.

Boursier de l'Etat soviétique, j'étais de l'avis de mes nombreux camarades africains, latino-américains, et asiatiques selon lequel l'environnement social du pays d'accueil ne portait pas atteinte à notre personnalité morale, à nos droits humains en termes de race ou de sexe. Dans les campus, à l'université, dans les instituts ou dans la rue, nous n'étions ni confinés ni réduits à l'état de sous-hommes par des préjugés ethniques ou religieux. Nul doute que le Parti communiste veillait au grain. La vision égalitariste de son idéologie bolchevique n'était certainement pas sans effet sur nos relations avec les citoyens soviétiques. Il n'y a pas de société parfaite. Celle fondée par les Bolcheviques ne prétendait pas à la palme d'or sur ce point. Toutefois, ses animateurs, bien que rigides, faisaient feu de tout bois pour s'approcher des normes de leur doctrine. A suivre

François Ikkiya Ondai Akiéra

ADIAC

www.adiac.tv

Toute l'actualité Du Bassin du Congo EN VIDÉO

AGENCE D'INFORMATION
D'AFRIQUE CENTRALE

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

☎ +336 11 40 40 56

✉ info@adiac.tv

📍 84, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo

www.lesdepechesdebrazzaville.fr

Les souvenirs de la musique congolaise

Du groupe vocal les « Echos Noirs » aux « Mbamina (1) »

A l'instar des cheveux crépus, les Elus de l'orchestre Ballet les anges, des Grands Orphelins, qui furent des groupes vocaux les plus plébiscités au niveau National et International, figurèrent les Echos Noirs, groupe Légendaire de la scène congolaise et internationale au cours des décennies 1960, 1970, et 1980.

Dénoté les Echos Noirs au début de sa création puis les Mbamina plus tard (Mot kongo qui signifie la foudre), fut créé en 1964 sur l'initiative du Père Christian de la Bretèche (prêtre catholique) ; le groupe fut composé de sept (7) jeunes garçons dont l'âge varie entre 14 et 15 ans, quatre (4) d'entre eux provenaient de Léopoldville dans le flot des populations originaires du Congo Brazzaville expulsées sur ordre de Moïse Tshombe premier ministre du gouvernement de l'époque suite à la rupture des relations diplomatiques entre les deux Congo au lendemain de la chute du régime du Président Fulbert Youlou en août 1963.

Ces jeunes en l'occurrence Martin Samba-Ngo (guitariste chanteur), Antoine Nkouka Portos (guitariste rythmique), Adolphe Somba Titos (percussionniste), Jacques Bakangadio Fantôme, Bernard Bifanabio Shérif, Gilbert Nkodia, Dieudonné Loussakoueno (chanteurs).

Comme un couple uni par le serment du mariage, ces jeunes décidèrent de s'unir en vue de faire face aux difficultés quotidiennes auxquelles ils étaient confrontés car vivant dans la précarité et en battant le pavé des trottoirs de Brazzaville à la recherche du mieux-être, se retrouvaient souvent et chantaient ensemble. Soucieux

de leur état de précarité, le père Christian les encadra et attribua au groupe la dénomination des « Echos Noirs », ainsi naquit le groupe vocal les Echos Noirs dont il en assura le management avec comme siège et lieu des répétitions le Mbongui Eugène Kakou de Baongo.

Au plan artistique, le style des Echos Noirs fut composé d'une musique trouble et rythmique combiné du folk, de la Rumba, de la Pop musique, des rythmes and Blues, et du Rock and Roll accompagnés de la percussion et des guitares, dans le style des groupes vocaux populaires de l'époque (les Cheveux Crépus, les Elus, les Anges...) d'où un mélange des rythmes congolais influencés par le style Sud-Africain qu'ils nommaient « Mudgeku ».

Les grands moments de l'histoire les Echos Noirs furent marqués par de nombreuses prestations au niveau National, l'on peut citer l'agrémentation des soirées récréatives au Cfrad, Ccf, au Cercle Culturel de Baongo (actuel Sony Labou Tansi) et autres cérémonies... A noter qu'en 1966 la célèbre chanteuse Sud-Africaine Miriam Makeba de passage à Brazzaville, émerveillée et captivée par les talents des Echos Noirs, les encouragea dans ce domaine.

En 1967 le groupe remporta un énorme succès lors de la première Semaine Culturelle organisée à Brazzaville par

le gouvernement de la République, et qui fut un événement de haute portée artistique et au cours de laquelle prirent part les artistes des orchestres, groupes vocaux et groupes folkloriques venue de toutes les régions du pays.

L'épopée des Echos Noirs fut beaucoup plus marquée au niveau International où le groupe connu une ascension fulgurante. En effet, sous la houlette du Père Christian le groupe s'envola pour l'hexagone en 1968 et fut composé de : Somba Titos, Kouka Portos, Lauris Moukala, Jacques Bakangadio Fantôme, Bernard Bifanabio Shérif, Samba-Ngo et un autre artiste connu sous le pseudonyme de Danger. Un accueil chaleureux leur fut réservé lors des prestations dans certains Cercles culturels de France. L'on notera également qu'au cours de leur tournée en Suisse en 1969, le groupe enregistra un opus intitulé « Kyrie Païen » qui devint la musique du film Med Hondo « soleil O », film agrémenté par la musique des Echos Noirs. Le voyage des Echos Noirs en 1970 en Hollande fut sanctionné par un show télévisé à Amsterdam, leur séjour pendant trois semaines au Canada fut une autre étape de leur palmarès élogieux au niveau international.

A suivre...

**Auguste
Ken Nkenkela**

INFORMER, ANALYSER, DIFFUSER, RAYONNER

L'agence d'information du Bassin du Congo
un acteur économique majeur à vos côtés



*CONNECTEZ-VOUS

www.lesdepechesdebrazzaville.fr
www.adiac-congo.com

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

CONTACTEZ
NOUS

84, boulevard Denis-Sassou-N'Gusso
Brazzaville - République du Congo
regie@lesdepechesdebrazzaville.fr



Relation toxique

Les signes qui doivent alerter

Si le comportement de votre partenaire vous inquiète ou si celui du conjoint de votre meilleure amie vous semble excessif, comment savoir s'il s'agit d'une relation toxique ? Anne Latuille, thérapeute spécialisée dans les traumatismes psychologiques, s'est inspirée de sa propre histoire pour écrire un ouvrage concret sur les signaux d'alerte ou red flags. Entretien.

Devrions-nous tous être mieux informés sur les red flags dans les relations amoureuses ?

Anne Latuille : Oui, bien entendu. Une relation amoureuse ne devrait jamais affecter la santé physique ou mentale, ni porter atteinte à l'intégrité. Elle peut ressembler à une spirale qui commence par des red flags (drapeaux rouges), avec par exemple le A d'Addiction, le Z de Zéro initiative, en passant par le L de Love bombing (littéralement « bombardement d'amour » suivi d'un dénigrement) ou le F de Forcing.

On parle souvent des filles, mais cela concerne tout le monde, hommes et femmes, quel que soit le genre ou l'orientation sexuelle, et à tout âge. Dans toute relation romantique, il y a des schémas qu'on nous présente comme des histoires d'amour, alors qu'ils relèvent de la domination et de la violence. La vision du film L'Amour ouf, par exemple, contribue à propager l'idée que l'amour est plus fort que tout, y compris capable de sauver l'autre.

En prenant le red flag « Body count » (le nombre d'ex-partenaires), **on réalise que la frontière entre une question apparemment anodine et un drapeau rouge est parfois fine ?**

Anne Latuille : Demander à son ou sa partenaire combien de personnes il ou elle a connu avant n'a, en soi, pas d'impact direct. Ce qui pose réellement problème, c'est le jugement qui l'accompagne : considérer qu'un certain nombre de partenaires rendrait une personne plus ou moins respectable, plus ou moins fréquentable. De

manière générale, il n'y a pas de red flags « négociables », des situations qui pourraient être des malentendus plutôt que de vrais signaux d'alerte. La violence, le traitement par le silence, le gaslighting (technique de manipulation qui consiste à faire douter une personne sur des faits, des propos tenus), les comportements toxiques en général... rien de tout cela n'est tolérable.

Quel est le red flag le plus destructeur selon vous ?

Anne Latuille : Celui du gaslighting ou celui de l'invisibilisation peuvent être profondément destructeurs. Ce sont des mécanismes insidieux qui altèrent la perception de la réalité et érodent profondément la confiance en soi. Une personne qui subit du gaslighting peut finir par douter de son propre jugement, se demander si elle exagère, voire se convaincre qu'elle souffre d'un trouble psychique. Ce type de manipulation mentale peut laisser des séquelles durables, car il touche directement la santé mentale et l'estime de soi.

Mais parmi les comportements les plus destructeurs, il y a aussi l'addiction. On peut se retrouver pris au piège, à jouer un rôle d'infirmier ou d'infirmière, à s'épuiser à vouloir aider, jusqu'à y laisser sa propre santé physique et mentale.

Le red flag le plus insidieux ?

Anne Latuille : Je dirais peut-être le red flag « K » pour dynamique kafkaïenne, où tout semble flou, incompréhensible. Une personne dit une chose un jour, puis l'inverse le lendemain. Ces signaux contradictoires sont particulièrement déroutants : on passe tout son temps libre ensemble mais « on n'est pas



en couple ». On nous propose de laisser des affaires chez l'autre, de partager son quotidien, puis soudain, « on n'est rien l'un pour l'autre ». Dès qu'on commence à s'impliquer, on nous reproche de « se projeter trop vite ». Tout est flou, et rien n'a de sens.

Dans le même registre, il y a aussi le red flag que j'appelle la « température », ce jeu où l'autre souffle le chaud et le froid. Un jour, il est présent, attentionné, presque fusionnel. Puis, du jour au lendemain, silence radio, comme si on n'existait plus. On finit par se dire qu'il faut passer à autre chose, qu'on a mieux à faire. Et c'est à ce moment-là que la personne revient, avec exactement les mots qu'on avait besoin d'entendre. Ces comportements sont insidieux parce qu'ils ne sont ni clairement violents ni explicitement toxiques. Et pourtant, ils épuisent, usent, enferment dans une relation où l'on doute en permanence, où l'on ne sait jamais où l'on en est.

Le red flag le plus aliénant ?

Anne Latuille : Sans doute le « syndrome de la sauveuse », se prendre pour des infirmières. Il s'accroche, il s'infiltre profondé-

ment, il façonne l'identité. Sortir de cette dynamique est particulièrement difficile, parce qu'elle touche à quelque chose de très intime : l'estime de soi. On reste, même quand la relation détruit, parce qu'on ne sait plus qui l'on est en dehors de ce rôle. Se détacher signifie renoncer à cette image de soi, à cette reconnaissance que l'on a toujours cherchée. C'est ce qui rend ce red flag aussi aliénant : il ne vient pas seulement de l'autre, mais de soi-même.

Comment prendre conscience de l'existence de ces red flags dans notre couple ?

Anne Latuille : Grâce à une combinaison de plusieurs facteurs : une vigilance personnelle, un regard extérieur et une évolution sociale qui met davantage en lumière ces comportements. Sur le plan individuel, la prise de conscience peut se faire en lisant, en s'informant, en reconnaissant des situations vécues et en réalisant que ce qui semblait simplement « bizarre » ou « inconfortable » était en réalité un comportement problématique. Des amis ou des proches bienveillants, qui connaissent ces signaux d'alerte, peuvent aussi ai-

der à sortir d'une relation toxique en apportant un regard extérieur, plus objectif. Les proches peuvent repérer des comportements que l'on a tendance à ignorer ou à excuser. Se demander : « Si un ami vivait cette situation, que lui dirais-je ? » permet aussi de prendre du recul. Il est crucial d'avoir un espace où l'on peut partager des faits concrets, comme des conversations ou des échanges, pour éviter de les réinterpréter ou de les minimiser. Parfois, le simple fait de relire une discussion permet de réaliser que ce que l'on pensait être une simple remarque désagréable est en réalité un comportement inacceptable. C'est pourquoi il peut être utile de conserver ces conversations, même si cela peut poser des questions légales, ou bien de les retranscrire sous forme de mémos vocaux, ou par écrit. Cela permet de préserver la vérité des faits et de les partager de manière claire avec des amis de confiance qui pourront nous aider à évaluer la situation de façon objective.

Comment s'en sortir ? Fuir ?

Anne Latuille : Une situation avec un ou plusieurs red flags identifiés implique de prendre une décision radicale, comme couper toute communication. Lorsqu'une personne est ancrée dans des schémas destructeurs, il est illusoire de penser qu'elle changera à travers l'amour ou la patience. Tout message envoyé des mois plus tard, qu'il soit bienveillant ou non, peut raviver des blessures et entraîner une forme de manipulation mentale. L'analogie avec l'addiction est pertinente.

Destination santé

Santé publique

Le chewing-gum, une source insoupçonnée de micro plastiques

La liste des sources d'exposition aux micro plastiques ne cesse de s'allonger. Selon une étude récente menée par des chercheurs de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), mâcher un simple chewing-gum pourrait libérer des centaines, voire des milliers de micro plastiques dans votre salive.

L'équipe de chercheurs de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) a fait une découverte troublante : un seul morceau de chewing-gum peut libérer en moyenne 100 microplastiques par gramme dans notre salive. Certains échantillons ont même atteint jusqu'à 600 particules par gramme. Considérant qu'un chewing-gum standard pèse entre 2 et 6 grammes, cela représente potentiellement 3 000 particules plastiques ingérées en une seule gomme mâchée.

« Notre objectif n'est pas d'alarmer qui que ce soit ». C'est par ces mots que Sanjay Mohanty, professeur d'ingénierie à UCLA, a commenté son travail lors de la réunion de printemps de l'American Chemical Society. « Les scientifiques ne savent pas si les microplastiques sont dange-

reux. Mais nous savons que nous sommes exposés au plastique au quotidien, et c'est ce que nous souhaitons examiner ici. Car le chewing-gum, source potentielle de microplastiques, n'a pas été largement étudié, malgré sa popularité mondiale », a-t-il poursuivi.

Naturel ou synthétique : même constat

Pour cette étude pilote, les scientifiques ont testé dix marques différentes : cinq à base synthétique (dérivées du pétrole) et cinq à base naturelle (utilisant des polymères végétaux).

« Étonnamment, les chewing-gums synthétiques et naturels présentaient des quantités similaires de microplastiques libérés lors de leur mastication », expliquent les au-



teurs.

Les chercheurs estiment ainsi qu'une personne moyenne, consommant entre 160 et 180 chewing-gums par an, pourrait ingérer environ 30 000 microplastiques uniquement par cette

source. Les analyses montrent que 94 % des particules plastiques sont libérées dans les huit premières minutes de mastication, avec une concentration maximale durant les deux premières minutes.

Face à ces données, les scienti-

fiques recommandent de « mâcher un morceau plus longtemps plutôt que d'en prendre un nouveau » pour réduire l'exposition potentielle.

Un double impact : sanitaire et environnemental

Au-delà des préoccupations pour la santé humaine, cette découverte souligne également l'impact environnemental du chewing-gum. Un chewing-gum abandonné dans la nature constitue ainsi une source supplémentaire de pollution plastique. « Le plastique libéré dans la salive ne représente qu'une petite fraction du plastique contenu dans le chewing-gum. Soyez donc conscient de l'environnement et ne le jetez pas n'importe où », rappelle le Pr Mohanty.

D.s.

AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE



L'ACTUALITÉ AU QUOTIDIEN

ADIAC NEWSLETTER

L'information du congo
et de sa région en un clic !

Identifiez-vous gratuitement pour recevoir
la newsletter et restez informé des
principaux faits marquants de l'actualité

Brazzaville 84, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo
(+ 242) 05 532 01 09
info@lesdepechesdebrazzaville.fr

Plaisirs de la table

Un peu de rougail ça vous tente?

Spécialité culinaire de la Réunion, de l'île Maurice et bien d'autres archipels environnantes, le rougail est un plat traditionnel d'accompagnement qui se prépare à base de fruits, de légumes, de poisson ou encore de viande. Découvrons-le ensemble.

Selon le pays où il est présenté, le rougail complète son appellation, on retrouvera donc le rougail réunionnais ou celui mauricien. Le nom serait d'origine indienne et désigne justement ce type de préparation qui d'usage accompagne d'autres mets.

Pour mieux définir ce plat, on tenterait de dire que c'est en fait une espèce de sauce qui peut être épaisse ou tout simplement légère avec des morceaux de poisson (au choix), et d'oignons émincés sont incorporés.

Elle est assimilée à de la confiture lorsque la sauce est composée uniquement de fruits confits. Selon les interprétations, elle rejoint aussi la définition de ragoût par moment, lorsqu'elle est composée de viande. Généralement très pimenté, le rougail ou rougaille peut aussi être également concocté à partir du gombo local appelé calalou en Haïti ou okra dans d'autres paries du monde. Une autre formule suggère que l'espèce de pâte soit apprêtée à l'aide d'un petit mortier, dans ce cas le mélange ne nécessite pas une cuisson au feu.

Il peut s'agir de simples fruits comme de la tomate ou de légumes tels que des cacahuètes et dans ce cas, la préparation rejoint



Les principaux ingrédients qui composent le rougail.

la célèbre sauce locale à base d'arachide. Il est possible de tout simplement couper les ingrédients fi-

nement, d'où il y aura des rougails mangues, rougail pilon si l'on fait usage de cet ustensile de cuisine.

D'autres variétés de rougails sont aussi étonnantes qu'originales, les unes des autres, on présentera ainsi le rougail saucisse ou de citron ou encore à base de concombres. Ces mélanges viennent accompagner les préparations de plats plus simples comme des poissons frits, de la viande braisée à laquelle l'on chercherait un type de complé-

la nourriture créole au sens large et fait plutôt allusion aux plats de résistance.

La viande ou les poissons sont légèrement dorés, puis d'autres condiments sont ensuite ajoutés.

La recette originale associe, des épices, de la charcuterie où du poisson séché/fumé, des tomates concassées et des légumes sont



Tomates concassées

ment frais ou chaud.

Le piment peut être bien sûr modéré ou éliminé de la préparation si l'on ne supporte pas des plats épicés. De manière générale, ce sont les piments qui sont incorporés ou du gingembre.

Dans l'île de la Réunion par exemple, le rougail saucisse a la particularité d'être en fait un carry de saucisses. Ici le carry désigne

ajoutés pendant la préparation.

Le rougail peut accompagner des plats à base de riz, et comme sauce épaisse à base de viande ou de poisson salé, il peut être considéré comme étant un bon plat complet. A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons ou buvons!

Samuelle Alba

RECETTE

Rougaille fait maison

Cuisson: 30 minutes à feu moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500 g de filet de poulet (saucisses ou aubergines)
400 g de tomates concassées
2 grosses gousses d'ail (couper finement)
1 gros oignon (coupés en dés)
1 cuil. à soupe ou à table d'huile d'olive
zeste d'1/2 citron râpé
1 cuil. à soupe de concentré de tomate
1/2 cuil. à soupe de coriandre hachée fraîche (persil)
1 cuil. à café de thym séché
1/4 de cuil. à café de curcuma
poivre noir, piments

PRÉPARATION

Commencer par couper le poulet en cubes puis éplucher les oignons et l'ail. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, mettre l'oignon, l'ail, la viande et le thym à feu assez vif en remuant souvent jusqu'à ce que les oignons et le poulet soient un peu dorés. Ensuite, ajouter l'ail, le curcuma, le poivre, le piment, les tomates concassées et le concentré de tomate, de l'eau jusque ce qu'il faut et bien mélanger puis recouvrir.

Râper au-dessus de la sauce, le citron laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce prenne. S'il manque un peu de sauce comme sur la photo, ajouter un peu d'eau associé avec de la pulpe de tomate. Saupoudrer votre préparation de coriandre.

Bonne dégustation !

ACCOMPAGNEMENT

Servir avec du riz complet.



S.A.

SOLUTION:
 mot à compléter en 10 lettres

P	U	T	P	P	S	P
O	S	A	N	H	U	C
K	O	L	I	M	J	
I						
P	H	S	P	T	A	P
P		P	P	A	R	
P	U	M	E	P	H	E
A	I	C	E	V	E	
O	J	J	O	O	O	A
M		J				A
H			L	I		
H				P	O	I
O						

H	A	E	A	D	D
S	N	D	I	C	A
E	T	P	E	P	O
C	E	C	I	L	A
I	H	H	I	C	I
I	N	T	E	B	T
P	E	A	S	C	T
		A	H	A	H
R	A	I		H	P
T	P	E	S	C	A
F	E	R	R		A
U	S	P	A	O	S
D	P	H	I	L	D
H	R	I	H	H	H

SOLUTION DE LA GRILLE N°17

2	4	7	5	5	1	0
7	1	0	0	9	2	5
0	0	1	4	0	7	0
1	5	5	7	4	0	0
4	0	0	0	1	7	2
5	7	0	0	2	5	4
0	0	1	2	0	4	7
2	4	0	0	1	7	0
5	0	7	4	0	0	1

SOLUTION DE LA GRILLE N°18

5	7	3	8	2	4	1	8
8	2		4	2	5	2	7
3	4	5		3	7	6	2
4	3	7	8		5	8	5
8	8	2	7	5	3	1	4
	2	5	2	4	3	7	2
3	5	2	6	2	7	6	7
7	5	4	5	2	2	5	7
8		2	5	7	4	2	3

NOTE CASES TO GO - N°195

- 1. PÉTITE
- 2. PÉTITE
- 3. PÉTITE
- 4. PÉTITE
- 5. PÉTITE
- 6. PÉTITE
- 7. PÉTITE
- 8. PÉTITE
- 9. PÉTITE
- 10. PÉTITE

ALPHABET - GRILLE N°195

M	E	P	F	B	H	Y	D	R	O	M	E	L	G
F	I	D	I	A	T	F	M	C	F	C	P	G	O
L	Z	O	O	A	P	H	A	R	A	O	M	S	Y
A	Z	C	I	N	S	M	R	L	O	I	P	O	A
S	U	H	D	D	U	E	E	G	V	P	U	L	V
S	P	E	C	R	O	F	T	R	A	C	L	I	V
E	L	U	L	A	V	E	T	I	V	E	R	E	M
R	L	I	R	I	V	V	I	T	E	R	B	A	M
V	E	N	T	R	I	O	A	Y	T	E	T	M	E
I	E	T	C	A	G	I	B	I	O	M	O	N	R
L	S	N	L	I	N	C	E	U	L	A	L	M	A
E	O	T	T	I	R	X	N	I	H	P	R	A	R
N	U	M	E	R	O	E	C	H	E	T	O	P	C
O	P	I	L	M	E	B	U	X	U	E	Z	A	G
E	E	R	H	U	B	A	R	B	E	F	J	O	R

- 1. PÉTITE
- 2. PÉTITE
- 3. PÉTITE
- 4. PÉTITE
- 5. PÉTITE
- 6. PÉTITE
- 7. PÉTITE
- 8. PÉTITE
- 9. PÉTITE
- 10. PÉTITE

ALPHABET - GRILLE N°195

SUDOKU - GRILLE N°195

A cœur ouvert

« Vrai et faux self »

L'identité est une affaire complexe qui suscite le plus grand des intérêts. Elle indique avec panneaux et fléchettes la direction que va prendre une vie et sans doute son port d'amarage. Si le nom et autres paramètres de l'état civil donnent des indices sur qui l'on est, les choix que l'on fait, les actes que l'on pose mais surtout les réactions que l'on affiche renseignent de manière plus profonde sur qui l'on est ou qui l'on est devenu.

Il est une réalité à laquelle nul ne peut se soustraire. En arrivant sur terre, toutes les âmes sont blessées. Toutes font l'expérience désagréable et profondément destructrice des blessures émotionnelles. L'enfance, cette phase de la vie censée accueillir les âmes novices dans la dimension terre, leur donner une forme, des outils et une direction, est souvent une période qui, tout à l'opposé de sa vocation, où ces dernières sont détruites, désorientées, éteintes par la survenue de traumatismes, d'abus, de violences qui trouvent très souvent leur lit au sein de la famille.

Lorsque l'on a vécu dans un contexte violent, insecure ou dysfonctionnel, lorsque l'on n'a pas reçu suffisamment d'amour comme une plante qui a besoin de soleil et d'eau, il est très difficile d'avoir une bonne estime de sa personne, de s'aimer soi-même et de découvrir quels sont les trésors de notre schéma intérieur, de notre ADN. Il est très difficile de découvrir qui l'on est et de le mettre à la disposition du ciel et de l'altérité.

Plus encore lorsqu'une âme, une lumière, s'éteint car détruite émotionnellement, détruite sur le plan de sa valeur, de son estime personnelle, prend place une espèce de double maléfique, une espèce de copie de soi qui n'est pas vraiment soi mais qui ressemble et fait penser au soi. Ce double maléfique carbure essentiellement à la peur. Il vit de peur, se nourrit de peurs, respire de peurs et ne s'exprime que sur les leviers de la peur.

La peur et non plus l'amour parce que la personne victime de ses blessures émotionnelles ne sait pas ce que c'est, parce qu'elle n'en a pas reçu, pas assez, pas des personnes qui avaient le rôle et la responsabilité de la lui donner en premier, son père et sa mère, devient son moteur principal. La peur inspire ses choix et motive ses réactions souvent spectaculaires, incohérentes et incompréhensibles.

Le faux-self, ce soi déformé, ce véritable soi qui porte désormais un masque social et relationnel pour se protéger de tout, de tous, et de ce passé qui l'a blessé et ne cesse de le hanter est celui qui

dirige et fait la vie de nos sociétés.

Le faux-self, à l'opposé d'une identité découverte, connue et qui permet l'épanouissement individuel, est une identité qui agit sur le fondement d'une immaturité émotionnelle ignorée, pleure indéfiniment sur la frustration de ne pas être devenu soi-même, ce soi profond, authentique et épanoui qui respire la joie et pleure enfin sur l'incapacité à se sauver soi-même et à se voir, à se savoir être devenu un méchant mort-vivant, un vampire d'énergie qui n'a aucune énergie propre mais se voit contraint de voler celle des autres en leur infligeant blessures, épreuves et traumatismes qu'elle a elle-même endurés, perpétrant ainsi le cycle vicieux de la mort, par des techniques de manipulation, de toxicité, et autres perversions de l'âme. Retrouver son vrai-self est un travail qui demande du temps, un travail qui dure une vie durant mais un travail nécessaire et indispensable pour ne pas passer à côté de ses bénédictions.

Principia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Le Soleil entre dans votre signe et accompagne la plupart de vos projets, professionnels et sensibles. Vous maîtrisez votre environnement et prenez les choses sereinement. Vous êtes prêt pour une rencontre qui bouleversera votre vie.



Lion
(23 juillet-23 août)

Vous avez parfois du mal à faire la part des choses dans votre monde sensible. Accueillez vos émotions comme elles viennent, vous êtes bien plus disponible que vous ne le pensez. Vos idées prennent vie rapidement.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Il vous faudra trouver des ressources pour vous acclimater à une situation soudaine. Vous les avez en vous, faites-vous confiance, vous pourrez changer l'ordre des choses et ce pour le mieux. Vous êtes prêt pour un nouveau départ.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Vos affaires vont pour le mieux, vous excellez dans l'art de la négociation et vous aurez du flair pour vous démarquer. Une idée de voyage se profile, vous cherchez l'aventure et le renouveau, cette dynamique devient un moteur au quotidien.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Quelqu'un dans votre entourage pourrait chercher à vous causer du tort. Cette semaine, restez sur vos gardes ne vous jetez pas sur la première opportunité qui s'offre à vous. Votre esprit critique vous éclairera.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Si les dernières semaines ont été particulièrement troublées, les choses rentrent peu à peu dans l'ordre et vous voyez votre avenir de façon plus sereine. Vous pourrez compter sur des appuis solides.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous êtes parfois soumis aux variations de vos humeurs, vous vous laissez parfois dépasser par celles-ci. Prenez le recul et la distance nécessaires pour ne pas en devenir esclave. Un proche sera de bons conseils.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

L'amitié est au cœur de votre quotidien, tout particulièrement si vous êtes impliqué dans des projets collectifs. Vous pourrez compter sur vos proches et à votre tour les épauler. L'amour n'est pas en reste, vous voilà sur un petit nuage.



Poisson
(19 février-20 mars)

Vous gagnez une grande confiance en vous cette semaine, vous pourrez en profiter pour exprimer vos tracas en vous sentant accompagné. Vous serez amenée à prendre une décision importante pour votre vie professionnelle.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vous vous sentez accompagné, vous laissez libre cours à vos changements de caps et d'aspirations. Vous serez en pleine possession de vos moyens et inspiré pour les semaines à suivre. Les célibataires sont sous le feu des projecteurs.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Votre optimisme vous aidera à résoudre bien des litiges. Vous prenez les événements qui vous arrivent avec une grande légèreté et de l'insouciance, cette façon de relativiser sera d'une aide précieuse.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Votre pouvoir de séduction est plus fort que vous ne le pensez et les célibataires y trouveront leur compte. Votre charisme et votre humour font des ravages, vous êtes sous le feu de tous les projecteurs.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE
30 MARS 2025

Retrouvez, pour ce dimanche, la liste des pharmacies de garde de la capitale.

MAKÉLÉKÉLÉ

Pharmacies de jour
Lucethalia (Ex-Sainte Bénédicte)
Terinkyo
Lys Candys (Kinsoundi)
Jumelle II

Pharmacies de nuit

Grand Séminaire
Rond-point Makélékélé
Kisito
Château d'eau Goldine

BACONGO

Pharmacies de jour
Tahiti
MG Eve
Blanche Gomez

Pharmacies de nuit

Sandza
Prosper
Commission
La Glacière

POTO-POTO

Pharmacies de jour
Centre (CHU)
Mavré
Franck
Continental

Pharmacies de nuit

Péniel

POTO-POTO

Exaucé
Alex
Les Anfes

MOUNGALI

Pharmacies de jour

Céleste
Loutassi
Sainte Rita
Emmanueli
Patrice

Pharmacies de nuit

Celmesterica et Jenny
Délivrance
Jagger

Boueta Mbongo
La Renaissance
Liema
La Grâce

OUENZÉ

Pharmacies de jour
Béni (ex-Trois martyrs)
Marché Ouenzé
Rosel
Relys

Pharmacies de nuit

Sophiana
Désir
Tsieme (ex Galesy)
Ebina
Boueta Mbongo
Coronella

TALANGAI

Clème
Marché Mikalou
Yves

Pharmacies de nuit

Esplanade
Saint Robert
Galy
Jaque Rufin
Père Emerauce
Immaculé
Eckodis

Louanges

Lycée T.Sankara
Croix Saïte

MFILOU

Pharmacie de jour

Santé pour tous

Pharmacies de nuit

El Rodriguo
Ô Océanne
Bethesda
Nuit Exode

DJIRI

Pharmacies de jour

Trésor
Miriale
Île de beauté
Keylon
La Florale

Bass

Exodus

Pharmacie de nuit

Oasis

MADIBOU

Pharmacies de jour

L'Oracle Divin
Farata-Honoris (Ex-Reich Biopharma)

Pharmacie de nuit

Nuit Victorieuse