



LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

Congo - République démocratique du Congo - Angola - Burundi - Cameroun - Centrafrique - Gabon - Guinée équatoriale - Ouganda - Rwanda - Tchad - Sao Tomé-et-Principe

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

www.adiac-congo.com

N° 247 - VENDREDI 11 AU JEUDI 17 NOVEMBRE 2023

PRIMUD 2023

Afara Tsena et Extra Musica NH nominés

L'artiste et le groupe de musique sont nominés parmi les sept artistes de la sous-région Afrique centrale à la huitième édition du Prix international des musiques urbaines et du

coupé-décalé (Primud) qui remet le couvert le 19 novembre, à Abidjan, en Côte d'Ivoire. La récompense du mérite contribue au développement et à la promotion de l'industrie

culturelle africaine, tout en favorisant les échanges, les collaborations et les opportunités entre les acteurs.

PAGE 5



MÉDIAS

Les grandes voix de la radio s'invitent à Ponton La Belle

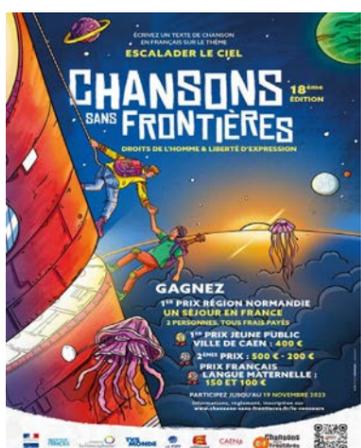


Après Claudy Siar, venu avec le team de Couleurs tropicales de Radio France internationale à l'occasion du Festival Ponton Miziki et après Mory Touré venu pour le concert caritatif de Zao en faveur des victimes des accidents vasculaires cérébraux, c'est au tour de Bintou Simporé d'honorer de sa présence le festival Soul Power Kongo qui se tient du 16 au 19 novembre à Pointe-Noire et dans la baie de Loango.

PAGE 3

CHANSONS SANS FRONTIÈRES 2024

Les candidatures attendues jusqu'au 19 novembre



Parrainé par l'Organisation internationale de la Francophonie, le concours international d'écriture Chansons sans frontières lance, sur le thème « Escalader le ciel », un appel à candidatures destiné aux porteurs de projets artistiques, culturels et éthiques. Le dernier délai du dépôt des dossiers est fixé au 19 novembre.

PAGE 5

ART PLASTIQUE

Zao immortalisé par Dech



L'œuvre mettant en honneur Zao s'inscrit dans la démarche artistique du jeune peintre portraitiste congolais, Dech, qui, par son art, a choisi d'immortaliser les grandes figures de la musique congolaise de leur vivant. « Nous avons jugé bon d'honorer ce grand artiste de son vivant après cette étape sanitaire difficile qu'il a traversée », a souligné Dech.

PAGE 3

SLAM

Rosela M'sat en spectacle le 12 novembre



PAGE 4

Éditorial

Cinéma

Nous assistons ces dernières années à un foisonnement d'une quantité remarquable de productions cinématographiques au Congo grâce aux technologies numériques. En pleine renaissance, le cinéma congolais fait bonne mine et les œuvres de plus en plus soignées attirent l'attention jusqu'à glaner de prestigieux prix hors de nos frontières.

C'est vrai que beaucoup reste à faire. Le potentiel économique de cette industrie demeure largement inexploité. L'écosystème est quasiment incompris. Producteurs et acteurs se battent seuls à relever le défi de l'existence et d'une passion qui fait vivre au-delà de tout obstacle. Car si plusieurs pays ont déjà mis en place de vraies commissions cinématographiques nationales, avec un soutien financier aux cinéastes, le plus souvent sous la forme de petites subventions ou d'aides, le Congo traîne encore les pieds.

En attendant le beau ciel, les acteurs ne baissent pas les bras. Il ne se passe plus un seul trimestre sans annonce d'un nouveau projet. Alors que les quelques salles de cinéma ont repris du service, les productions suivent leurs plans tant bien que mal. La dernière en date, le film de Michael Thamsy, son tout premier sous la casquette de réalisateur, à suivre dans quelques jours à Pointe-Noire.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 10 »

C'est environ le nombre de milliards de francs CFA adopté par le comité de direction du Fonds routier pour le budget exercice 2023.

PROVERBE AFRICAIN

« L'amour ne se paie que d'amour ».

LE MOT

« OASIS »

□ *Du grec ancien « oasis », ce mot est d'origine égyptienne, il désigne une zone de végétation isolée dans un désert aménagé par les humains pour l'agriculture, tirant profit d'une source d'eau*

IDENTITÉ

« BRUNO »

Le prénom Bruno vient du mot german « brun » qui signifie : « bouclier ». Grand observateur, Bruno a l'habitude d'analyser son environnement et le comportement des gens qui l'entourent. Sociable, Bruno n'a aucune difficulté à se faire des amis et réussit facilement son insertion dans le monde du travail.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Tout changement de mentalité engage un long processus ».



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
Secrétariat : 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 : Roger Ngombé, Christian Brice Elion
Grand-reporter : Nestor N'Gampoula
Service Société : Romonique Nerplat Makaya (chef de service), Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Parfait Wilfried Douniama (chef de service), 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), Josiane Mambou Loukoula, 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 Durlly 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 : Ange Pongault
Adjoint à la direction : Kiobi Abira
Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Arcade Bikondi, 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, Sylvie Addhas, 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, Mbengué Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Chef de service : Émilie Moundako Éyala
Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphane 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

Art plastique

Zao immortalisé par Dech

L'œuvre en honneur à Zao s'inscrit dans la démarche artistique du jeune peintre portraitiste congolais, Dech, qui, par son art, a choisi d'immortaliser les grandes figures de la musique congolaise de leur vivant.

Le jeune peintre Dech a débuté sa carrière professionnelle en 2014 auprès de Master k concept, avant de s'orienter vers le portrait en 2027. L'œuvre dédiée Zao n'est pas la première de son art. Avant celle-ci, le portraitiste a réalisé d'autres dont celles de Roga- Roga, Diesel Gucci, Nix ozay, Makhalba Malechek.

Icône de la musique congolaise et africaine, Casimir Zao, a dit le jeune peintre Dech, a œuvré tout au long de sa carrière pour le rayonnement de cet art. Ainsi, de son vivant, il mérite une attention particulière de tous. Lui rendre hommage, c'est reconnaître sa valeur, son engagement, son influence sur la jeune génération des artistes congolais et africains. « Zao Casimir est une légende de la musique congolaise et africaine qui a produit des tubes planétaires. Nous avons jugé bon de l'honorer de son vivant après cette étape sanitaire difficile qu'il a traversée, étant donné que nous n'avons pas de moyens pour le soutenir financièrement », a déclaré le jeune Dech.

Véritable trait d'union entre la musique d'aujourd'hui et celle d'hier, Zao rappelle avec mélancolie les légendes ou les immortelles aires d'un grand Kallé Jeff, voir les tubes cultes des Bantous de la capitale, l'orchestre baobab du Sénégal ou du grand Sékouba Bambino. Originaire du Congo, Casimir Zao, né en 1953, à Goma Tsé-Tsé dans le Pool, a commen-

cé la musique en jouant avec un groupe de son quartier, Gloria, en 1968. Il va rejoindre l'un des grands groupes de l'époque, les Anges, en tant que chanteur, percussionniste et danseur. C'est principalement avec ce groupe qu'il a acquis son expérience.

En 1977, les Anges participent au festival de la chanson politique en Bulgarie où ils remportent la palme d'or. En 1978, Zao entre à l'école des instituteurs et, la même année, les Anges vont à Cuba pour le festival mondial de la jeunesse. En 1989, trois membres des Anges dont Zao sont choisis pour se rendre en Italie, à l'occasion du festival Mondovision à Florence. En 1981, il se présente au concours Découvertes RFI, sans succès bien qu'il ait été sélectionné parmi les finalistes. En 1982, Zao se présente à nouveau avec la chanson « Sorcier ensorcelé » et obtient le prix de l'ACT. Le 18 novembre 2017, lors de la célébration de la Journée de la République, il est élevé au rang de Commandeur dans l'ordre du Mérite congolais par le président de la République, Denis Sassou N'Guesso.

L'artiste a atteint son apogée avec le titre « Ancien combattant » qui a connu un grand succès mondial. En 1983, ce tube remporte le premier prix au festival de la musique d'Afrique centrale. Il doit son succès en partie à la participation des grandes pointures de la musique congolaise dont la direction de l'orchestre est assurée par Jeff



Desh posant avec l'artiste Zao devant le tableau/DR

Louna, guitariste de renommée. Les guitares de Samuël Pembele et Jeff Louna s'accordent avec le clavier de Freddy Kebano, alors la batterie de Ricky Siméon, les

percussions de Zao et de Clotaire Kimbolo puisent dans le folklore congolais. Mais plus qu'un amateur, Zao est un révélateur des maux de son continent et, par le

biais de l'ironie, fait passer des messages politisés et profondément ancrés dans son époque.

Cissé Dimi

Média

Les grandes voix francophones de la radio s'invitent à Ponton La Belle

Après Claudy Siar, venu avec la team de Couleurs tropicales (Radio France internationale (RFI) à l'occasion du Festival Ponton Miziki et après Mory Touré (correspondant, entre autres, de RFI & TV5 Monde) venu pour le concert caritatif de Zao en faveur des victimes des accidents vasculaires cérébraux, c'est au tour de Bintou Simporé d'honorer de sa présence le festival Soul Power Kongo qui se tient du 16 au 19 novembre, à Pointe-Noire, et dans la baie de Loango.

Née d'un père burkinabé et d'une mère française, Bintou Simporé est l'une des grandes voix de Radio Nova France, une station qu'elle rejoint en 1985 en tant que stagiaire, à l'âge de 27 ans, et à la faveur du Festival Racines noires qu'elle organise avec Catherine Ruelle de RFI. Sa rencontre ce jour là avec le célèbre Jean-François Bizot, co-fondateur du groupe Nova/Actuel/TSF, sera déterminante et la carrière de Bintou Simporé sera fulgurante.

Aujourd'hui, journaliste, auteure, animatrice, responsable des programmes de Radio Nova, elle est avant tout la femme des musiques du monde. On lui doit maintes émissions cultes qui visitent les quatre coins de la terre : la sono mondiale « Néo Géno Nova » ou encore « Grand Mix matinal », émissions que l'on peut écouter en live ou en podcast sur le web site de la radio parisienne. On lui doit encore nombre d'émissions radio hors les murs, Berlin, Johannesburg, Dakar, Montréal, Abidjan, etc., ainsi que deux compilations consacrées notamment aux musiques d'Afrique.

Dans le cadre du festival Soul Power Kongo, Bintou Simporé pose valises et micro à l'hôtel Elaïs où se déroulera, le 16 novembre à 17 heures, la projection du documentaire « Original Funk, le son de la Nouvelle-Orléans » qu'elle a co-écrit en 1992 avec J.F. Bizot. Berceau du blues, du jazz, du rythm'n blues, du rock, du funk, New Orleans a mélangé les apports français, espagnols, amérindiens, africains, caribéens, sud-américains, déposés par l'histoire sur les côtes du golfe du Mexique. Truffé d'archives précieuses et vibrant des rythmes du carnaval, le film revient à la source de toute la musique populaire américaine.

Philippe Edouard



Bintou Simporé/DR

Art lyrique

« Grandes sœurs au regard plein de pèlerinage »

Dix bougies à fêter, un opéra en trois actes à savourer, une diva, des performances féminines pour s'émerveiller, voilà la (jolie) tête d'affiche du Festival Soul Power Kongo qui aura lieu à Pointe-Noire du 16 au 19 novembre.

Il est rare, en République du Congo, qu'un festival fasse de l'art lyrique sa tête d'affiche ; plutôt habitués que nous sommes à assister à des concerts de musique urbaine, de rumba, de reggae, de gospel ou encore de jazz, on peut même dire qu'il est rare simplement de pouvoir en écouter. Et c'est encore plus rare lorsqu'il s'agit d'art lyrique exclusivement féminin. Les amateurs du genre se réjouiront donc d'un opéra en trois actes intitulé « Grandes sœurs au regard plein de pèlerinage » et constituant la tête d'affiche de la dixième édition du Festival Soul Power Kongo organisé à Pointe-Noire par Matombi Productions. Cette création lyrique inspirée de la vie de Florence Price (Compositrice et pianiste), Margareth Bonds (compositrice) et Joséphine Baker (chanteuse et meneuse de revue), trois artistes américaines et d'origine africaine, est une célébration de la voix des femmes et de leur résilience face à l'adversité. En alliant la puissance de la musique à une scénographie évocatrice signée par l'artiste italien Stephano Giuliani, elle inspire une réflexion sur la condition féminine et sur les moyens de la dépasser; Florence et Margaret étant des compositrices qui, en dépit d'un carcan culturel les confinant à la musique de jazz ou musique religieuse, sont

parvenues à intégrer et à maîtriser les données complexes de la musique classique, Joséphine, étant quant à elle dotée d'un génie créatif lui ayant permis de hisser au niveau d'art contemporain la danse tribale tout en y alliant la chanson et la poésie française. Sous la direction musicale de la diva soprano Isabelle Kabatu, qui s'est notamment illustrée sur certaines des plus grandes scènes du monde, la Scala di Milano, Opéra Bastille Paris, Gran Teatre del Liceu Barcelona, Teatro Comunale Bologna, Semperoper Dresden, Teatro Real Madrid, le Bunkamura Tokyo, cet opéra rassemble des musiciennes classiques, contemporaines et traditionnelles venues de pays divers. On notera donc la présence de Raphaëlle Green (Mezzo), Sarah M'Punga (Mezzo), Nadège Medem (Soprano), de la section féminine du groupe traditionnel Racines d'Afrique, de cette autre section féminine du groupe lyrique Chœur Kisansi, du groupe Les Célestes Gospel, de la pianiste Anne Garso, de la xylophoniste Jeanne Lokomo, de Chandra, Rodine et Marene, toutes trois comédiennes. Autant de femmes, autant d'artistes, pour un opéra en trois actes à découvrir le 16 novembre à 19h30 à l'hôtel Elais de Pointe-Noire.

Philippe Edouard



Isabelle Kabatu/DR

Festival soul Power Kongo Le programme de la 10^e édition dévoilé

Du 16 au 19 novembre se tiendra à Pointe-Noire et dans la baie de Loango la 10^e édition du festival soul Power Kongo. Organisée par Matombi productions, la rencontre servira d'un cadre d'échange, de partage d'expériences et de savoir-faire dans différents domaines artistiques.

Sur le thème "Kongo square, esclave Loango", la 10^e édition mémorable et exceptionnelle, a dit Sylvie Mavoungou Bayonne, fondatrice et présidente de Matombi productions, va célébrer deux événements majeurs dont l'un en lien avec l'histoire du Congo et l'autre avec la mémoire, respectivement les 60 ans de collaboration entre l'Union européenne et le Congo. Ce sera aussi, a-t-elle dit, pour la première fois qu'une partie de ce festival se déroulera dans la baie de Loango, point de départ de millions d'esclaves vers les pays d'Europe et d'Amérique. Symbole de l'histoire de l'esclavage dans le nouveau monde, la ville de la Nouvelle Orléans et son fameux Kongo Square sont le lieu où les esclaves perpétuaient leurs chants, leurs danses et leur culture. L'idée pour les organisateurs serait donc de créer un pont entre ces lieux.

« Je suis allée à Cuba, aux États-Unis, au Brésil, pour comprendre que je n'étais pas seule à être marquée par l'histoire tragique de mes origines. Pour rendre hommage à l'esprit de résistance et de résilience de ces peuples déracinés et de leur descendance, j'ai créé Matombi productions en 2003, une association qui a pour objectif principal la création d'un projet multiforme en lien avec la culture africaine et du Congo. Des films, des formations, puis le festival soul Power Kongo sont les résultats des actions de l'association », a déclaré Sylvie Mavoungou.

Musique traditionnelle, conférences, ateliers, ciné-débats sont au programmes de la dixième édition du festival soul Power Kongo qui réunira, outre les artistes congolais, plusieurs autres de la diaspora africaine en provenance de Belgique, de la République démocratique du Congo, du Togo et du Bénin. Des artistes tels que Jeanne Lokomo, Loïc Zongo, chœur kisansi, le groupe Racine d'Afrique, DJ Magestik, Nadège Medem, Raphaël Green, Annick Garso, Sarah Punga, Céleste gospel, Isabelle Kabatu, Tamangoh et autres vont échanger pendant quatre jours les expériences et les savoir-faire dans leurs différents arts respectifs. La première journée de l'événement servira de cadre pour la présentation d'un opéra trois actes « Grandes sœurs au regard plein de pèlerinage », création exclusivement féminine orchestrée par Isabelle Kabatu, soprano, et mise en scène par Stéphane Guilliani. Cet opéra plonge dans la scène trois femmes, à savoir Florence Price, Margareth Bonds et Joséphine Baker qui, par leur lutte à travers leur art, la musique et le chant, ont réussi à surmonter et briser les obstacles.

Créé en 2013, soul Power Kongo est un festival des cultures et des arts. Il constitue un pont entre l'Afrique et sa diaspora, dont la vocation première est de nourrir l'âme, l'esprit et les sens par des approches artistiques variées (musique, théâtre, danse, peinture, cinéma, etc.) se voulant à la fois authentiques, rigoureuses et pédagogiques, tout restant festives. Soul Power Kongo est né de la nécessité de créer sur le continent africain une véritable plateforme d'expression entre les cultures africaines et celles de la diaspora. Depuis sa première édition, le programme de ce festival est mis au point avec le souci de sortir les cultures africaines et celles qui leur sont apparentées du folklore auquel elles sont trop souvent réduites.

Cissé Dimi

Slam Rosela M'sat en spectacle le 12 novembre

Sur invitation du Centre culturel Zola, la slameuse congolaise Rosela M'sat prendra part au rendez-vous « Ma première scène » qui se tiendra le 12 novembre, à Brazzaville.

« Ma première scène » est un espace d'expression des jeunes artistes congolais en quête de visibilité, leur offrant la possibilité de s'affirmer, de s'afficher et de se faire connaître. Les fils du pays, les producteurs et les managers ont l'opportunité de dénicher les talents à promouvoir et à soutenir. Au cours de cette manifestation culturelle, la jeune slameuse congolaise entend présenter trois thèmes essentiels, à savoir « Enfants de la rue », « Amie, ralentie » et « A toi mon amour ». A travers la thématique de « L'enfant de la rue », l'artiste aimerait attirer l'attention de la population et des autorités sur la nécessité de prendre des dispositions pratiques et efficaces en faveur des personnes démunies.

« Le phénomène des « enfants de la rue » ne cesse de prendre de l'ampleur. Les dommages collatéraux sont le banditisme, le vandalisme et d'autres pratiques semblables. Les gens devront prendre leurs responsabilités. Les enfants de la rue doivent bénéficier de l'assistance. C'est cela que j'essaie de réclamer », a-t-elle dit.

Par ailleurs, grâce au deuxième thème « Amie, ralentie », Rosela M'sat la slameuse entend conseiller les jeunes filles à faire un bon usage de leur beauté physique. Certaines d'entre elles marchent leur corps pour gagner de l'argent, trouver du travail ou pour obtenir d'autres faveurs. Rosela M'sat la slameuse invite ces jeunes gens à préserver leur beauté physique comme un héritage précieux. Dans le dernier thème, « A toi mon amour », la jeune slameuse envisage vanter les mérites de la fidélité



Rosela M'sat/DR

conjugale. Selon elle, chaque femme devra garder son partenaire et chaque homme devrait conjuguer les mêmes efforts pour rester scotché à sa compagne. « Les Congolais devront peser de tous leur poids pour sauvegarder la fidélité, source de bonheur et d'épanouissement familial », a-t-elle déclaré.

L'artiste slameuse engagée demande à ses fans, ses compatriotes et son staff d'honorer de leur présence sa prestation. « Je compte sur les miens, sur mes compatriotes et mon équipe pour faire carrière dans cette forme de l'art. Je vous prie de venir nombreux à mon show », a-t-elle conclu.

Chris Louzany

Primud 2023

Afara Tsena et Extra Musica Nouvel Horizon en lice

L'artiste et le groupe de musique sont nommés parmi les sept artistes de la sous-région Afrique centrale à la huitième édition du prix Primud qui se tiendra le 19 novembre à Abidjan, en Côte d'Ivoire. La récompense du mérite contribue au développement et à la promotion de l'industrie culturelle africaine, tout en favorisant les échanges, les collaborations et les opportunités entre les acteurs.

L'événement est placé sur le thème "Celebrate African Excellence". Les votes du public ont débuté le 28 octobre et se poursuivent jusqu'au 17 novembre pour les 449 artistes nommés. Seuls les meilleurs de chaque catégorie sur les vingt-neuf seront primés. Ces votes sont répartis de la manière suivante: 20% sur internet, 40% par SMS et 40% par les membres du jury. Pour la bataille du prix du meilleur artiste d'Afrique centrale, Afara Tsena et Extra Musica Nouvel Horizon seront face aux artistes tels que Innoss'B, Ya Lévis, Blanche Bailly, Ko-c, Krys M, Phillbill, Mami. La scène s'ouvrira pour le compte du groupe Extra Musica Nouvel Horizon avec des artistes talentueux tels que Sharabia, dit États-Unis, et Zaparo de guerre, qui sont sans doute des "Atalokous"

les plus doués de leur génération. Avec son style combinant sebene, ndombolo et un peu du coupé-décalé, le groupe tentera de séduire le public et le jury tant par son alchimie que par son énergie débordante. Sa musique et ses voix exceptionnelles vont livrer douceur et émotion, pour plonger ainsi le public qui sera présent dans les airs de son Congo natal, comme il a toujours l'habitude de le faire. Aussi, le public découvrira lors de cette soirée la guitare entêtante de Sonor Digital, dont personne ne pourra s'empêcher de bouger le corps. Cette guitare remet au goût du jour la recette de son ancien groupe Extra Musica Zangul. De son côté, Afara Tsena Fukushima, lauréat du prix « Pool Malebo révélation musique » lors de la 11^e édition du trophée



Mwana mboka, à Kinshasa, et celui de "Meilleur artiste de l'année" obtenu lors de la 19^e édition du trophée Sanza de Mfoa et Brazza best awards, continue de faire ses marques dans cet univers musical africain. Avec son innovant concept "Afro-Mbokalisation", une

recette musicale alliant ndombolo, le coupé-décalé et le folklore de son pays, Afara Tsena a réussi à faire vibrer les foules au Congo et partout ailleurs. Les mélomanes de toutes parts ne s'empêchent pas de se trémousser ou de se tortiller au son de l'Afro Mbokalisation. Par ce

concept, le jeune artiste congolais revendique fièrement les sonorités traditionnelles nationales. Il connaît un succès fulgurant depuis la sortie de son single "Jalousie" publié sur Youtrace en 2021 et sa côte de popularité ne cesse de croître. Initiée par l'artiste ivoirien, précurseur du coupé-décalé, Molare, la soirée de distinction de la musique, notamment Primud, vise à valoriser la diversité et la richesse culturelle africaine, en mettant en lumière les créateurs qui font vivre et rayonner l'art sur le continent et dans le monde. Elle contribue également au développement et à la promotion de l'industrie culturelle africaine, en favorisant les échanges, les collaborations et les opportunités entre les acteurs du secteur.

Cissé Dimi

Chansons sans frontières 2024

Les candidatures attendues

jusqu'au 19 novembre

Parrainé par l'Organisation internationale de la Francophonie, le concours international d'écriture Chansons sans frontières (CSF) lance, sur le thème « Escalader le ciel », un appel à candidatures destiné aux porteurs de projets artistiques, culturels et éthiques. Le dernier délai du dépôt des dossiers est fixé au 19 novembre.

L'objectif du concours est de permettre aux participants de rédiger un texte de chanson en français sur le thème choisi. Pour cette 18^e édition, le texte doit être proposé avec des couplets et un refrain inédit. Les participants sont tenus de respecter les consignes et le texte ne doit comporter aucune indication permettant de reconnaître son auteur. Ce texte ne peut être la transcription ou le plagiat d'une œuvre existante.

Les inscriptions et le dépôt des textes se font en ligne sur le site de CSF, et par voie postale, accompagnés d'un bulletin de participation (à télécharger sur le site si possible) qui devra être agrafé au texte. Ce bulletin devra mentionner les éléments cités : nom, prénom, adresse, pays, téléphone, adresse mail, nationalité, l'âge du candidat et la catégorie d'inscription. Les participants peuvent contacter les organisateurs via le site de l'événement pour des renseignements complémentaires relatifs au concours avant la date de clôture. Les résultats après délibération par les membres du jury seront publiés sur le site et la page Facebook de CSF durant le deuxième trimestre 2024.

De nombreux prix seront attribués à ceux qui sauront captiver l'attention du jury. Premier prix Région Normandie (ouvert à toute personne de plus de 20 ans dont le français n'est pas la langue première ou maternelle), le second Prix (ouvert à toute personne de plus de 20 ans dont le français n'est pas la langue première ou maternelle): 500 euros, le premier prix Jeune public ville de Caen et le second prix Jeune public (ouverts aux moins de 20 ans

dont le français n'est pas la langue première ou maternelle) : 400 et 200 euros, le prix Français langue maternelle (ouvert aux participants de plus de 20 ans dont au moins l'un des deux parents est de langue française maternelle) : 150 euros et le prix Jeune public français langue maternelle (ouvert aux moins de 20 ans dont au moins l'un des deux parents est de langue française maternelle) : 100 euros.

Précisons que le Concours CSF se fait dans cent trente pays dans le monde autour des droits de l'homme et de la liberté d'expression. Pour chaque édition, un thème différent est proposé en lien avec "Dis-moi dix mots", un dispositif proposé par la délégation générale à la langue française.

A en croire les organisateurs, « Nous sommes souvent en quête du dépassement de soi. Escalader le ciel, c'est peut-être chercher à dépasser nos limites pour aller au bout de nos rêves. C'est aussi se faire confiance, accepter les mains tendues pour alléger le chemin. Persévérer étape par étape, atteindre les sommets, réussir, chercher le tempo, le bon rythme, les mots justes pour cette ascension vers l'écriture de votre plus belle chanson. Nous mettons en avant la chanson parce que nous l'aimons et la pratiquons dans toutes ses déclinaisons ; traditionnelle ou contemporaine, engagée, drôle, métissée, festive. La chanson est un art universel, et dépasse toutes les frontières. Avec la chanson, nous sommes tous un peu artistes, un peu poètes et surtout très humains ».

Divine Ongagna

IFC

De nouveaux ouvrages destinés aux lecteurs

Pour les mois de novembre et décembre, la médiathèque de l'Institut français du Congo (IFC) présente aux amoureux de la lecture une collection alléchante d'ouvrages susceptibles de les aider à prolonger leurs moments de détente.

« **Minecraft : le guide océans** » de Stéphanie Milton (2019)

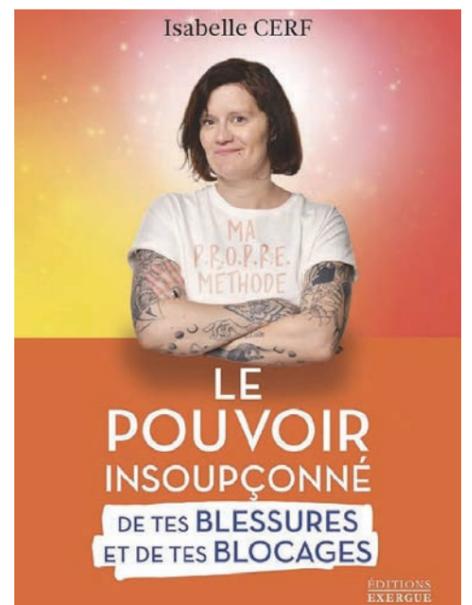
Paru aux éditions Amazon, « Les océans de Minecrat » est un livre de poche de 80 pages, dédié aux enfants de 9 à 14 ans. Il regorge de créatures colorées et de trésors rares mais aussi de nouveaux dangers. Le guide Minecraft officiel « Océans » vous apprendra à respirer sous l'eau, à découvrir des trésors engloutis et à combattre les gardiens et les mobs des profondeurs.

« **Sortir du réchauffement climatique** » de Dominique de Rotalier (2022)

L'ouvrage de 165 pages guide le lectorat avec efficacité sur un sujet qui commence à préoccuper sérieusement une très large part de la population. Ce livre veut aider à préparer notre futur sans CO2, en comprenant bien la nature de ce gaz et sa relation avec les différentes énergies que nous consommons au quotidien. En effet, une grande partie des émissions de CO2 provenant de la combustion des énergies fossiles telles le pétrole, le gaz ou le charbon reste mélangée à l'air et s'accumule discrètement autour de la terre, provoquant l'effet de serre. De ce fait, l'auteur estime que si l'on est « suffisamment motivé », on peut réduire à zéro son empreinte carbone, et donc participer au sauvetage de la vie sur la planète. Certes, il faut une action collective, puisque les seules motivations individuelles ne suffiraient pas. En outre, comme le soulignait l'Accord de Paris de 2015, il faut commencer à agir tout de suite, diminuer progressivement ses émissions de CO2 pour parvenir à l'horizon 2050 à zéro émission de carbone.

« **Les vertueux** » de Yasmina Khadra (2023)

Roman de 512 pages, « Les vertueux » retrace l'histoire de Yacine Cheraya, qui en 1914 n'avait jamais quitté son douar lorsqu'il est envoyé en France se battre contre les boches. De retour au pays, après la guerre, d'autres aventures incroyables l'attendent. Elles vont l'emporter comme une crue à travers mille imprévus, lui feront connaître le monde moderne, celui des machines et des machinations, des tirailleurs loyaux et des trahisons. Il n'aura pour faire face à l'adversité



que la pureté de son amour et son indéfectible humanité.

De son vrai nom Mohammed Moullessehou, l'écrivain algérien Yasmina Khadra est né le 10 janvier 1955. Il est auteur d'une trentaine d'ouvrages traduits et publiés dans une cinquantaine de pays. Son style à la fois brutal et poétique séduit le public et les critiques, mais aussi les cinéastes, bédéistes et dramaturges qui ne cessent d'adapter ses œuvres aux quatre coins du monde.

« **Le pouvoir insoupçonné de tes blessures et de tes blocages** » d'Isabelle Cerf (2022)

Il s'agit de découvrir les cinq questions clés à se poser pour construire son propre bonheur dans ce monde où tout va trop vite, où les injonctions au bonheur, au bien-être et à la performance sont omniprésentes. On peut disperser ses énergies dans une course à la perfection impossible à atteindre, et se sous-estimer car on n'a pas les résultats escomptés. Grâce à ce livre, on apprendra à aimer ses failles et ses blessures autant que ses plus grandes qualités, mais aussi à nuancer les événements de la vie et du monde qui vous entoure ainsi que vos réactions.

D.O.

Cinéma

Carte blanche autour de « Maki'la » de Macherie Ekwa Bahango

Une projection, suivie d'une discussion, a été organisée le 7 novembre à l'Institut français du Congo en l'honneur du long métrage « Maki'la », sorti en 2018 par la maison de production Tosala Films. D'environ 1h18 min, la fiction congolaise raconte les péripéties de Maki, une jeune demoiselle de 19 ans fréquentant la rue depuis son jeune âge.

Makila est une jeune fille qui vit dans la rue depuis l'âge de 13 ans. A son arrivée, elle a été accueillie par le caïd Mbingazor, un délinquant albinos qui l'a initiée à la façon de vivre, ou plutôt de survivre, dans la rue : drogue, prostitution, vol. Les deux finissent par se marier. Devenue femme de caïd, Makila engage à son service des enfants qui volent pour elle, en échange d'une protection et de quelques miettes. Elle arrête ainsi de se prostituer. Makila et Mbingazor forment le couple le plus respecté de la rue, mais très vite, leur relation ayant pour base l'exploitation et la violence commence à ennuyer la jeune fille qui se sent prisonnière. Elle décide de quitter Mbingazor...

Alors qu'elle continue ses deals comme toujours dans les marchés de Kinshasa, en République démocratique



du Congo, Makila fait la rencontre de Acha, une fillette qu'elle sauve de la main des commerçants. Makila lui apprend les codes de survie de la rue. Acha, qui autrefois était à la recherche de son frère Mbingazor (Jonathan Kuba) qu'elle ne connaissait que de nom car séparés à la

naissance, se retrouve piégée dans le jeu de Makila et devient lesbienne. Un soir lors d'une conversation, Makila se rend compte que Mbingazor, son ex-mari, est en fait le frère aîné de la petite Acha.

Initiée par la forge production et animée par quelques ci-

néastes congolais comme Armel Luyzo Mboumba, Ori Kozia, Ralf Therance, Michael Gandoh, la carte blanche sur le film « Maki'la » a permis au public brazzavillois qui pour certains découvraient ce long-métrage de mieux cerner le message véhiculé. A travers ce film, la réalisatrice

productrice Macherie Ekwa Bahango a fait montre de « l'importance négative » que peut donner l'éducation de la rue aux enfants. Elle dénonce ici les violences faites à la femme, la vulnérabilité chez les jeunes filles, le viol, le vol, la délinquance juvénile et autres sortes de vices.

Par ailleurs, le phénomène « enfant de la rue » reste d'actualité. La stigmatisation, la marginalisation et l'exclusion sociale auxquelles ils sont confrontés ont un impact négatif sur leur bien-être mental. Ce qui fait qu'ils sont majoritairement violents, traumatisés, dépressifs, toxiques et suicidaires. Mais la question se pose : si les parents et les pouvoirs publics investissaient et jouaient pleinement leur rôle dans l'éducation des enfants, seraient-ils encore dans la rue ?

Divine Ongagna

Les immortelles chansons d'Afrique

« Mulherengo » de Rigo Star

Guitariste au doigté magique donnant lieu à une effervescence sonore envoûtante, Rigo Star a égayé les mélomanes. Auteur-compositeur et arrangeur de talent, il sort en 1990 « Mulherengo » grâce au label « Disque Espérance », sous la référence ESP 8480.

« Mulherengo » est une chanson qu'on a souvent attribué à Koffi Olomidé pour l'avoir si bien interprétée. Parue dans l'album « Les prisonniers dorment », elle occupe la première place de la face B. Rigo Star, à travers cette chanson, utilise le monologue, un genre que l'on trouve au théâtre. Ici, le personnage principal est une jeune fille nommée Félie. Elle tient un discours à elle-même pour évoquer un passé et exprimer ce qu'elle ressent après avoir connu une déception amoureuse. Son problème c'est d'avoir aimé un « Mulherengo », c'est-à-dire un coureur de jupons. Au début de leur flirt, tout semblait parfait jusqu'au jour où elle tombe enceinte. C'est à partir de là qu'elle découvrira la face cachée de Moni Sokoto Mazala, son prince charmant. Elle ressasse toujours ce passé qui était si merveilleux. Elle pense aux promesses mutuelles non tenues, au projet d'avoir un fils dont le prénom de Roméo fut déjà trouvé.

Des phrases comme : « *Ebale mozindo soki na yebaki ezalaka bolingo nde natiaki te mosapi* », autrement dit « *Si j'avais su que l'amour est un fleuve, je n'aurais pas mis mon doigt* », « *Ndako oyo kofandaka te oko yeba ndenge nini esika mayi eko tangaka* », « *Si tu n'habites pas une maison, tu ne peux*



savoir l'endroit où elle suinte » montrent que cette jeune fille a appris de ses erreurs. Donc, les échecs peuvent se révéler comme de bons maîtres.

Cette œuvre dispose de deux parties. La première est chantée en homophonie et la seconde est un chant responsorial avec un chœur. Ici, la guitare solo est de Rigo Star, la rythmique de Do Akongo et la basse de Ngouma ; le chœur est constitué de Désesse Mugangi, Myriam Betty, Likinga Redo, Luciana et Dodo Munoko ; l'arrangement et la programmation sont de Maïka Munan et Manu Lima.

De son vrai nom Adolphe Bamundélé Ifoli, Rigo Star naquit le 28 août 1955 à Léopoldville. Il doit son surnom au batteur des beatles Richard Starkey, alias Rigo star. Il débute sa carrière très jeune au sein d'un petit groupe du quartier Guiri-Guiri dénommé « Monano ». Ensuite, il va collaborer avec Aboumba, le frère cadet d'Abeti Masikini avant d'intégrer « Viva la Musica » pendant leur maquis. Il a été plébiscité meilleur guitariste en 1977. En 1985, il a joué dans l'album « M-pokolo » de Tshala Mwana. Il a aussi arrangé deux albums de Mbilia Bel « Ironie » et « Phénomène ». Dans ce dernier, il joue toutes les guitares et le piano. Décédé le 26 octobre 2023 après avoir atteint le cap de 68 ans, Bamundélé a largement contribué au rayonnement des artistes congolais et d'ailleurs.

Frédéric Mafina

75 DÉCLARATION UNIVERSELLE DES DROITS DE L'HOMME
DIGNITÉ, LIBERTÉ ET JUSTICE POUR TOUS

EUROPEAN UNION
AMBASSADE DE FRANCE AU CONGO

Quinzaine des Droits Humains
En République du Congo

NOTRE VOIX, NOTRE FUTUR
pour une jeunesse engagée
qui promeut et défend les droits humains

9^{ème} édition
du
CONCOURS
DE PLAIDOYER ET D'ÉLOQUENCE
08 novembre – 08 décembre 2023

Concours de plaidoyer et d'éloquence La 9^e édition lancée

La délégation de l'Union européenne (UE) au Congo vient de lancer la 9^e édition du concours de plaidoyer et d'éloquence à travers l'appel à candidatures ouvert jusqu'au 20 novembre.

« Organisé dans le contexte de la célébration du 75^e anniversaire de la Déclaration universelle des droits humains, cette édition s'annonce particulièrement prometteuse », a indiqué la délégation de l'UE au Congo sur sa page Facebook. Cette année, le concours s'adresse aux jeunes congolais, qu'ils soient étudiants, entrepreneurs, artistes, activistes, etc. La limite d'âge des participants est fixée à 25 ans. A en croire les organisateurs, absolument tous les profils sont encouragés à déposer leurs candidatures. Les candidats doivent notamment avoir une passion pour l'argumentation ; être à l'aise avec la prise de parole en public et, surtout, préparer un plaidoyer en lien avec le thème général des droits humains. L'inscription est ouverte actuellement en ligne. « Lire très attentivement le règlement de participation disponible afin de vous rassurer que vous répondez bien aux conditions. Remplir un formulaire d'inscription en ligne et envoyer une vidéo à la délégation de l'Union européenne au plus tard le lundi 20 novembre 2023. Ensuite, prendre votre mal en patience et attendre les résultats des présélections », ont rappelé les organisateurs sur la toile.

Après cette phase d'envoi des candidatures, le comité d'évaluation du concours de plaidoyer et d'éloquence se réunira le 23 novembre. Les résultats seront proclamés dans la foulée des délibérations et seuls les candidats sélectionnés seront contactés. La phase finale, demi-finale et finale aura lieu le 8 décembre. « Des questions, préoccupations ou besoins d'informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter. Bonne chance ! », ont indiqué les organisateurs à l'endroit des participants.

Merveille Jessica Atipo

Voir ou revoir « Shimoni » d'Angela Wanjiku Wamai

Long métrage drame de la réalisatrice kényane Angela Wanjiku Wamai, « Shimoni » conte le parcours d'un personnage principal lugubre, un enseignant brisé psychologiquement par les souvenirs d'un séjour carcéral.



Après sept années de prison, Geoffrey, ancien instituteur, 35 ans, doit refaire sa vie à Shimoni, un paisible village de la campagne kényane. Seulement, Geoffrey déteste l'endroit et peine à se réinsérer dans la société après sa sortie de prison. Depuis son arrivée à la campagne, il y reste caché dans la cour de l'Eglise catholique et ne sort jamais. Un dimanche après la messe, Geoffrey aperçoit un homme aux cheveux blancs... Traduit du swahili par « The Pit », Shimoni est un drame rigide et intense présenté avec l'œil distinctif de la monteuse kényane devenue réalisatrice, Angela Wanjiku Wamai. Dans son premier long métrage, Angela ramène, comme un ressassement, la souffrance sociale d'un ex-prisonnier éprouvé plus par le jugement du tribunal de sa conscience que par le remord de son propre acte qui lui a valu sept bonnes années de sa jeunesse. Un prisonnier asservi aussi par la haine d'un homme qui symbolise toute sa ruine personnelle et sentimentale.

Un scénario, un homme. Malgré le fait d'avoir eu le privilège de s'éloigner de la prison, Geoffrey n'arrive pas à se reconstruire. L'église, lieu de repentance et de renaissance, qui aurait pu le permettre de se séparer de son passé sombre pour s'adonner à un nouvel avenir plein d'espoir s'est transformé en un chemin de croix. Au fil des jours, Geoffrey sombre de ne pas pouvoir prendre sa revanche sur la société, sur le mal et sur la douleur qui pèse sur son cœur. Outre Geoffrey, le rôle le plus captivant dans ce film est celui de grand-mère Martha, celle par qui Angela fait passer l'humour pour atténuer les réalités d'une condition humaine telles rencontrées dans le scénario de ce film : l'injustice, la force mentale, l'amour, la mort, le pardon, le mal, etc. Un humour comme exutoire aussi bien pour elle que pour ceux qui passent devant la caméra... pour affronter l'amour, la mort et le mal. Des réalités d'une condition humaine rencontrées dans le scénario pour marquer le drame né de la descente aux enfers d'un personnage principal. Sorti en 2022 et d'une durée d'environ 1h37, « Shimoni » a remporté l'Étalon de bronze au Fespaco 2023 à Ouagadougou, après le Toutankhamon d'Or 2023 et une nomination dans la compétition officielle de la deuxième édition du Red Sea IFF de Djeddah en décembre 2022.

Merveille Jessica Atipo

Musique Absolue, relative ou musicale, comment est votre oreille ?

Faute de conservatoire, la musique s'apprend bien souvent à l'église. Dieu n'est pas sourd aux jeunes prodiges et façonne leur oreille à sa façon. A l'arrivée, ça chante et ça joue ; plutôt bien !

C'est l'énoncé d'une évidence, la plupart des musiciens du Congo ont l'oreille, comme on dit. Qu'elle soit absolue, relative ou musicale, cette oreille là doit beaucoup... à l'église ! Assurément. Au fil de nombre d'interviews, le refrain en réponse reste souvent le même : « J'ai commencé à jouer d'un instrument, lorsque j'étais enfant, pour accompagner la chorale de l'église ». Que l'on soit batteur, pianiste, guitariste, bassiste, chanteur, c'est bien souvent le même chemin emprunté et la maison de Dieu fait office de conservatoire. De là, naît bien souvent au Congo l'oreille ! Parlons-en.

On qualifie l'oreille d'absolue lorsqu'elle est apte, à l'écoute d'un son quel qu'il soit et sans référence auditive préalable, à identifier une note émise. C'est une chose rare et une sorte de super pouvoir, pourrait-on dire, qu'il est possible d'atteindre le plus souvent si l'enfant a fait de la musique avant l'âge de 6 ou 7 ans ! C'est ce que disent en tout cas les experts en psychologie cognitive. Alors certes, l'oreille absolue vous donnera le nom de la note mais, n'en déplaise à Dieu, sans rien vous dire hélas de sa fonction musicale.

L'oreille relative, quant à elle un peu moins rare, a la faculté d'identifier la note d'un son mais seulement à partir d'un calcul d'intervalle de notes en référence à une note donnée. Vous me suivez ? Pas si simple à comprendre. Bon, imaginons, l'alarme de votre



voiture sonne en fa dièse. A partir du la (la note référencée) vous faites mentalement le compte : la, si bémol, do, do dièse, ré, mi bémol, mi, fa et enfin... fa dièse ! D'accord mais, me direz-vous, le mieux n'est-il pas de se précipiter vers votre voiture pour voir ce qu'il s'y passe ? Bref, passons à l'oreille musicale, pas forcément donnée à tout le monde quand bien même vous squattez H24 la chorale de la paroisse du quartier depuis votre plus tendre enfance. Pour cette oreille là, il faut que vous soyez en capacité de reconnaître une note juste ou fautive, être capable de reproduire naturellement les notes justes par le chant ou sur un instrument et d'avoir un certain sens de l'harmonie pour comprendre la relation existante entre les événements sonores ; pourquoi cette note là plutôt qu'une autre ? Si, comme certains chanteurs ou chanteuses qui n'ont que trop peu l'oreille musicale et dont on taira les noms par élégance, vous semblez n'avoir aucune oreille du tout, pas de panique, il vous restera toujours le logiciel auto-tune pour corriger la justesse de votre voix.

Philippe Edouard

Interview

Malachie Cyrille Ngouloubi : « La lecture procure le plaisir de découvrir le mystère du monde »

Editeur et auteur congolais, Malachie Cyrille Ngouloubi vient d'être nommé délégué national de l'association internationale Rencontres européennes-Europoésie. Il nous parle des enjeux de cette nomination et de cette association culturelle.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Vous avez été nommé délégué du Congo-Brazzaville de l'association internationale Rencontres européennes-Europoésie, quel est votre rôle ?

Malachie Cyrille Ngouloubi (M.C.N.) : Mon rôle, en tant que délégué national, est de faire la promotion de notre association et de permettre aussi les échanges culturels avec les écrivains et artistes de notre pays.

L.D.B.C. : Pouvez-vous nous parler succinctement de l'histoire et du but de cette association ?

M.C.N. : L'association Rencontres européennes-Europoésie est créée le 21 octobre 2003 à Paris en France. Active depuis vingt ans, elle est présidée par Joël Conte-Taillasson. Cette association est spécialisée dans le secteur d'activité des autres organisations fonctionnant

par adhésion volontaire. Elle a pour but de promouvoir la poésie francophone et de réunir les amis d'Europoésie du monde entier pour une Europe humaine. Les amis d'Europoésie se rencontrent lors des animations culturelles, des présentations d'artistes et de leurs œuvres, des lectures de poèmes et lors des débats littéraires. Les amis d'Europoésie ont un bulletin bimestriel qui annonce l'actualité de la poésie au plus près de tous.

L.D.B.C. : En quoi Europoésie peut-elle agir pour la promotion des écrivains ou du livre au Congo ?

M.C.N. : Nous faisons la promotion des auteurs et des livres dans une rubrique de notre bulletin d'informations que nous diffusons partout dans le monde. Lors du passage d'un auteur à Paris, ce dernier peut devenir un de nos invités d'honneur au cours de nos grands événements.

L.D.B.C. : Pouvons-nous

connaître le siège d'Europoésie pour le compte du Congo ?

M.C.N. : L'antenne du Congo-Brazzaville d'Europoésie aura pour siège l'enceinte des éditions MCN-Congo, au 115 bis de l'avenue des Trois Francs à Bangongo, deuxième arrondissement de Brazzaville.

L.D.B.C. : Quels conseils prodiguez-vous à ceux qui voudraient suivre vos traces ?

M.C.N. : Notre pays n'a pas seulement besoin des gens instruits, mais bien plus encore, des gens qui s'informent et informent. Cela ne peut être possible que grâce à une lecture quotidienne de ceux qui nous ont précédés. Nous constatons que de nouveaux talents naissent dans notre univers et renforcent le patrimoine intellectuel et culturel de notre pays, nous en sommes bien contents. Mais il nous faut pousser cette jeunesse à s'investir dans le livre,



c'est-à-dire à lire quotidiennement les grands auteurs qui nous ont laissé un héritage à entretenir avec humilité et patience. Un écrivain est un homme humble, chercheur et neutre qui séjourne dans toutes les thématiques, grâce au journal et au stylo qu'il détient dans ses bras. Il faut donc lire, car la lecture procure le plaisir de découvrir le mystère du monde, elle permet de développer son imagination, de s'ouvrir à des mondes radicalement

nouveaux dans lesquels vous ne seriez pas entrés sans les mots, de rencontrer des mots qui vous susurreront à l'oreille des choses que vous n'auriez jamais comprises sur vous, sur le monde, sur la vie si vous ne les aviez pas lues. En tant que promoteur culturel, artistique et sportif, je ferai des écrivains congolais ma priorité dans cette nouvelle tâche. Je vous remercie.

Propos recueillis par Aubin Banzouzi

Portrait

Roneld Gatien Bitsangou, distinction danse

La vie est une merveilleuse occasion d'expérimentation personnelle. Roneld Gatien Bitsangou a trouvé dans la danse le talent qui le distinguerait des autres et du reste du monde. Vocation née d'une figure iconique, celle de Michaël Jackson ni plus ni moins, une carrière se dessinera au fil des années au gré des rencontres et malgré les péripéties... et les acrobaties d'une vie entre coulisses et lumière.

« Quand je serai grand, je serai... », la phrase qui aura bercé plus d'une âme accueillie sur Terre, à l'époque de la vie où les rêves sont chers et précieux et envoient valser les réalités de la vie puisque réservées au domaine des adultes. Ainsi, des modèles, des stars, des icônes ont suscité le rêve auprès des enfants d'hier dont Roneld. « Roneld », ce petit nom qui veut dire « le petit Ronaldinho », lui est attribué par ses amis qui voient en lui un talent qui a envie de s'exprimer et qui se manifestera sans doute par une grande carrière dans le foot.



Pourtant, Roneld, aux jambes habiles, entretient au chaud un rêve, d'enfant, on entend, celui de devenir comme Michaël Jackson, ni plus ni moins. Fasciné par ses pas de danse et les rythmes de sa musique, il est de manière plus profonde touché par la personne derrière le personnage qui par ses choix passe des Jackson Five au Michaël Jackson accompli à la carrière juste immense. La danse, c'est l'hameçon qui pêche le poisson qu'il est. Un hameçon dont il ne s'échappera pas. À 5 ans déjà, Gatien sait qu'il sera danseur. Il s'essaie ainsi au hip-hop sous le regard caché de son coach spirituel, Michaël Jackson.

Il s'en va à l'école primaire sans conviction réelle sinon celle de l'instruction. Pourtant, l'école lui offre l'occasion de se distinguer dans un concours organisé lors de festivités scolaires. Il reçoit la récompense et la reconnaissance d'être ni plus ni moins le « meilleur danseur de l'école ».

Si les autres ont pu voir ce qu'il ressent et perçoit au fond de lui, cela le conforte dans son choix, dans sa voie. Il intègre ainsi un premier groupe de danse qui est très vite porté à l'excellence avec une récompense pécuniaire qui le divise aussitôt. Entre les attraits des filles et le vertige de l'argent, la maturité n'était pas encore au

rendez-vous. Roneld enchaîne ainsi son épopée communautaire sans trouver un groupe qui fasse long sur le temps. Les décrochages dans le monde artistique sont nombreux, les abandons incalculables, les fuites de talents nombreuses. Il est pourtant approché par un ancien combattant de lutte qui a vu en lui la persévérance qui ne trompe pas l'œil averti à venir s'entraîner dans un groupe de danse stable, la Compagnie Lisanga, dans laquelle il considère avoir fait ses classes, la formation durera huit ans. Son art : la danse contemporaine. Pourquoi ce choix ? Foncièrement il ne le sait pas, d'autant plus qu'au

départ il trouvait cette danse un peu sirupeuse. Si les bases de la technique sont bien posées, celles du « pourquoi cet art-là ? » sont encore en cours d'installation, le fond manque à la forme et fait manquer à Gatien le rendez-vous avec les Jeux de la Francophonie en 2013. Il décide alors de travailler seul afin de se recentrer et de mieux questionner sa démarche, interroger son art. Le Cercle Culturel Sony-Labou-Tansi l'accueille dans sa quête identitaire artistique.

C'est ainsi qu'il est repéré la même année par Delavallet Bidiefono, artiste danseur et chorégraphe, coordinateur de la compagnie de danse Banning'Art qui a donné son nom à l'espace Banning'Art de Kombé. Coaché par Delavallet Bidiefono, dans une compagnie qu'il considère comme former les guerriers de la danse à Brazzaville, Gatien entre dans une nouvelle dimension de son art qu'il a préféré aux études supérieures depuis l'obtention de son baccalauréat en électricité et bâtiment. Pendant environ quatre ans, il performe sa technique, construit sa démarche et désormais initie des projets de création. En 2017, il crée alors la compagnie Koubama après le succès de l'atelier « Dance is my life » pendant lequel il a su trans-

mettre l'amour de sa passion à des jeunes qui, comme lui, ont été pris à l'hameçon de la danse. Malgré un chemin fait de désillusions et de solitudes, Gatien n'en a pas démordu. Il trouve les joies de son quotidien dans la proximité d'avec la nature, les shows et spectacles donnés de façon régulière à l'espace Banning'Art et dans la formation des jeunes danseurs.

C'est en 2023 que Gatien reçoit le sacre d'une jeune carrière déjà bien longue en terme d'années. Il est révélé par le Bolero de Ravel, une représentation proposée par l'Institut Français du Congo au cours de laquelle Roneld, chorégraphe du spectacle, a été hissé en danseur principal sur un écran, un piédestal, et présenté au public entouré de cinq jeunes danseurs, révélant ainsi le meilleur de son parcours, dans les coulisses d'une vie d'artiste, avec passion-douleur et passion-joie accomplie. Après avoir été formé à l'ombre des grands et de sa propre grandeur avec dévouement explorée, Roneld présente désormais son travail sous la forme de la Création Tonga qui a été présentée dans plusieurs festivals à Brazzaville et est attendu au Bénin en ce mois de novembre, pour entamer sa carrière au niveau international.

Princilia Pères

Journée nationale de l'arbre Les Ponténégrins édifiés sur la culture du planting

Le directeur départemental de l'Economie forestière de Pointe-Noire, Célestin Boussiengue, a révélé récemment dans la capitale économique que la quantité d'oxygène annuelle consommée par un homme robuste, qui est de 248 kilogrammes, correspond à la même quantité produite par deux arbres adultes.



Célestin Boussiengue/DR

Dans l'allocution qu'il a prononcée à l'occasion de la 37e édition de la Journée nationale de l'arbre, Célestin Boussiengue a souligné que le planting d'arbres dans la ville océane a eu lieu sur trois sites, conjointement sélectionnés par les autorités municipales et portuaires, à savoir le terrain en construction de la mairie de Ngoyo, le port autonome de Ndjindji et la cocoteraie de la Côte sauvage.

Vantant les mérites de l'espèce à planter, il a démontré que le « terminalia mentalis » se caractérise par des capacités à fournir une bonne mesure d'ombre et à solidifier les sols. « Le sol de Pointe-Noire est fragile », a-t-il argumenté. Raison pour laquelle « 430 plants du terminalia mentalis seront mis sous terre sur une superficie de 1900 m² avec un écartement de 10 m sur 10 entre elles », a-t-il ajouté.

Intervenant à l'occasion, le maire de Ngoyo, Wilfried Paka, a orienté son propos sur les bienfaits des arbres dans la vie des riverains. Il a évoqué le principe naturel et vital de la photosynthèse. Sous l'effet du soleil, les arbres produisent l'oxygène indispensable à la vie des êtres vivants et absorbent le dioxyde de carbone, un gaz nocif à la vie, a-t-il rappelé. Évoquant l'histoire, Wilfried Paka a rappelé que la loi 062/84 portant sur la célébration de la Journée nationale de l'arbre, à la date du 6 mars, a été promulguée le 11 septembre 1984. A cause de la diminution des pluies au mois de mars, la loi 20/96 du 15 septembre 1996 avait été publiée pour ramener la célébration de cette journée au 6 novembre. Sur toute l'étendue du territoire national, la célébration de la Journée nationale de l'arbre a eu lieu sur le thème « Ensemble, plantons les arbres pour éviter les érosions dans nos villes ».

Chris Louzany

Les souvenirs de la musique congolaise De l'Ok Jazz au Tout Puissant Ok Jazz, à l'ascension et la gloire du Grand Maître Franco (2)

Afin de sauver le navire Ok Jazz suite à la défection en avril 1959 de Célestin Kouka, Edo Ganga, Daniel Loubelo De la Lune, Saturnin Pandi et Jean Serge Essous qui regagnèrent Brazzaville où ils créèrent l'orchestre Bantous de la capitale, Franco recrute d'autres musiciens dont Joseph Mulamba dit Mujos, Jean Kwamy Munsu (chanteurs), Jean Tshamala alias Picolo (guitare acc), Léon Bombolo dit Bolhen (guitare solo), Alphonse Epayo (guitare basse), Simon Moke (maracasiste), Albino Kalombo (saxo).

En 1960, Franco après avoir recouvré sa liberté suite à son incarcération par les autorités belges retrouve Vicky Longomba et Brazzos qui lui étaient restés fidèles de retour de Bruxelles où ils avaient été choisis par Joseph Kabasele pour agrémenter, avec l'African Jazz, la manifestation culturelle de la table ronde politique belgo-congolaise convoquée à Bruxelles, du 20 janvier au 20 février de la même année, et à l'issue de laquelle Kallé lança la chanson « Indépendance chacha » qui connut un succès continental.

Dans la foulée, Jean Munsu Kwamy dit Kwamy Lasintura et Dihunga Djeskin (chanteurs) sont enrôlés dans l'Ok Jazz, de même que Simon Moke (maracasiste). Ainsi, le groupe fut composé de Franco (guitare solo), Vicky Longomba, Mujos et Kwamy (chanteurs), Isaac Musekiwa (saxo), Kalombo Albino (saxo tromp.), Bosuma Désoin (tumba), Léon Bombolo Bolhen (guitare solo), Lutumba Simaro et Brazzos (guitare accompagnement), Alphonse Epayo (guitare basse). Des chansons comme « Como Quere », « Jalousie ya nini », « Na banzi zozo », « Boka mopaya pasi », « Yamba nga na Leo », « Mobali ya ouilleur », « Amida moziki ya

ok », réalisées avec la voix chaleureuse de Mujos, sont au top succès de l'Ok Jazz. A l'actif de ses enregistrements, le premier équipement musical de l'Ok Jazz acheté par Joseph Kabasele, fruit de la vente des disques de l'orchestre par les Editions Surboom, propriété de Kallé Djef.

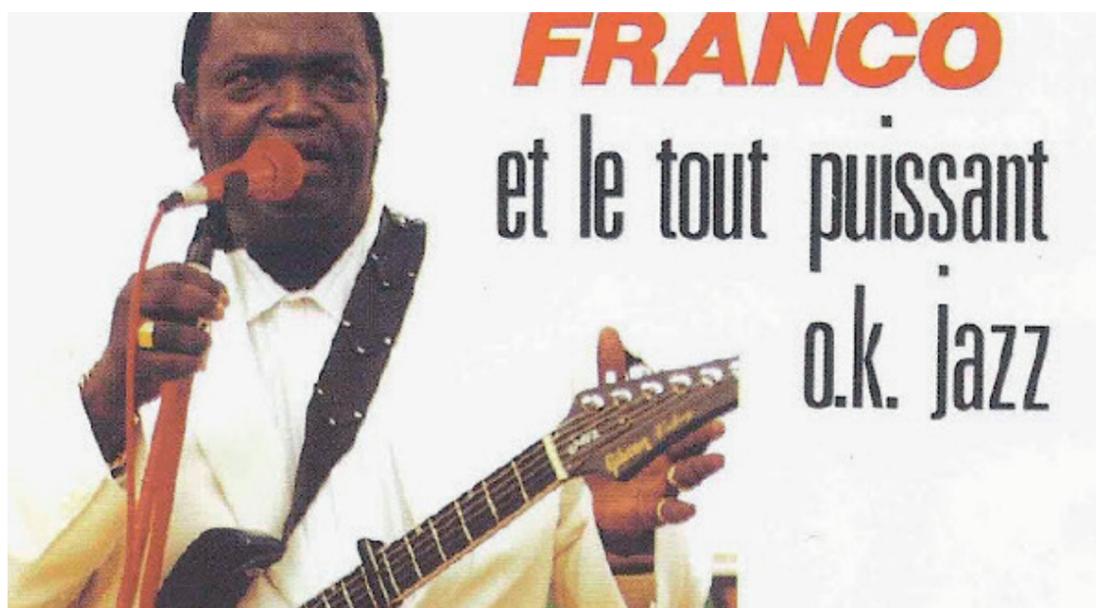
En 1961, l'Ok Jazz est le deuxième orchestre congolais à se rendre à Bruxelles après l'African Jazz et créa par la suite son édition musicale dénommée « Epanza Makita » avec le concours de Thomas Kanza (personnalité politique de l'Abaco). Cette année fut marquée également par le come-back dans l'Ok Jazz d'Edo Ganga et Daniel Loubelo de la lune après un bref séjour dans l'orchestre Bantous de la capitale.

Suite à l'implosion de l'African Jazz en 1963 qui engendra la naissance de l'African Fiesta dans le champ musical kinois et dont les têtes d'affiche furent Rochereau, Nico, Déchaud, Roger Izeidi et Mujos (transfuge de l'Ok Jazz), des titres sublimes, entre autres, « Permission », « Na leli Leo », « Pesa le tout », produits par l'African Fiesta, font tabac et changent la donne musicale à Léopoldville. L'African Fiesta se positionne comme l'adversaire de l'Ok Jazz, une concurrence s'installe entre les deux groupes

musicaux. Dans cette atmosphère, Kwamy quitte l'Ok Jazz et rejoint l'African Fiesta où il remplaça Mujos qui traversa le

du Mbuakela ou diatribe dans laquelle Kwamy traita Franco de faux millionnaire, fut à l'origine d'une polémique entre les

Nonobstant le départ de certains musiciens, entre autres, Bolhen et Vicky Longomba, qui créèrent l'orchestre Négro succès, l'Ok



fleuve pour intégrer les Bantous de la capitale au début de l'année 1964. L'entrée de Kwamy dans l'African Fiesta fut marquée par un tube intitulé « Bélanda » qui connut un franc succès suivi de « Faux millionnaire » un autre tube dans lequel Kwamy fustigea le comportement de Franco son ancien patron pour promesse non tenue en termes de finances et matériel à son égard lors de son séjour dans l'Ok Jazz. « Faux millionnaire », chanson culte

deux artistes musiciens. Franco n'étant pas né de la dernière pluie, comme une réponse du berger à la bergère, rétorqua dans la chanson « Chicotte », et Kwamy enfonça le clou et lança « O niati liyanzi ». Ce fut la déclaration de guerre entre les deux protagonistes. Pour taire son adversaire, Franco mit sur le marché le tube intitulé « Course au pouvoir », chanson emblématique qui mit un terme à ladite guéguerre.

Jazz enregistra l'arrivée d'autres au cours des années 1963, 1964, 1965 et 1966 en l'occurrence Lola Djangi alias Checain, Michel Boyibanda (ancien sociétaire du Négro Band et Bantous de la capitale), Youlou Mabilia (chanteurs), Verckys Kiamwanga (saxo) et autres vont gonfler le nombre des musiciens qui furent à l'origine de la gloire de Franco et l'épopée de l'Ok Jazz. A suivre...

Auguste Ken Nkenkela

Un nouveau rapport prévoit 110% de combustibles fossiles en plus en 2030

Selon un nouveau rapport, les gouvernements prévoient de produire environ 110 % de combustibles fossiles en plus en 2030 que ce qui serait compatible avec la limitation du réchauffement à 1,5 °C, et 69 % de plus que ce qui serait compatible avec un réchauffement à 2 °C.

Bien que 151 gouvernements nationaux se soient engagés à réduire leurs émissions à zéro, les dernières prévisions indiquent que la demande mondiale de charbon, de pétrole et de gaz atteindra son point d'orgue au cours de cette décennie, même en l'absence de nouvelles politiques. Les plans des gouvernements combinés entraîneraient une augmentation de la production mondiale de charbon jusqu'en 2030, et de la production mondiale de pétrole et de gaz jusqu'en 2050 au moins, créant ainsi un écart entre les besoins et les perspectives en matière de production de combustibles fossiles qui ne cessera de se creuser au fil du temps.

Les principales conclusions du rapport sont les suivantes :

- Compte tenu des risques et des incertitudes liés au piégeage et au stockage du carbone et à l'élimination du dioxyde de carbone, les pays devraient viser une élimination presque totale de la production et de l'utilisation du charbon d'ici à 2040, et une réduction combinée de la production et de l'utilisation

du pétrole et du gaz de trois quarts d'ici à 2050 par rapport aux niveaux de 2020, au minimum.

- Alors que 17 des 20 pays présentés se sont engagés à atteindre des émissions nettes nulles - et que nombre d'entre eux ont lancé des initiatives visant à réduire les émissions provenant des activités de production de combustibles fossiles - aucun ne s'est engagé à réduire la production de charbon, de pétrole et de gaz en vue de limiter le réchauffement à 1,5°C.

- Les gouvernements qui ont une plus grande capacité à abandonner les combustibles fossiles devraient viser des réductions plus ambitieuses et aider à soutenir les processus de transition dans les pays disposant de ressources limitées.

Le mois de juillet 2023 a été le plus chaud jamais enregistré, et très probablement le plus chaud des 120 000 dernières années, selon les scientifiques. Partout dans le monde, des vagues de chaleur meurtrières, des sécheresses, des incendies de forêt, des tempêtes et des inondations coûtent des vies et des moyens

de subsistance, ce qui montre clairement que le changement climatique induit par l'homme est bel et bien là. Les émissions mondiales de dioxyde de carbone dont près de 90% proviennent des combustibles fossiles ont atteint des niveaux record en 2021-2022.

« Les projets des gouvernements visant à accroître la production de combustibles fossiles compromettent la transition énergétique nécessaire pour parvenir à des émissions nettes nulles et remettent en question l'avenir de l'humanité », a déclaré Inger Andersen, directrice exécutive du PNUE. « Alimenter les économies avec des énergies propres et efficaces est le seul moyen de mettre fin à la pauvreté énergétique et de réduire les émissions en même temps ».

« A partir de la COP28, les nations doivent s'unir derrière une élimination progressive, gérée et équitable, du charbon, du pétrole et du gaz, afin d'atténuer les turbulences à venir et de bénéficier à tous les habitants de la planète », a-t-elle ajouté.

Le rapport 2023 sur la production de combustible fos-

siles présente des profils nationaux nouvellement élargis pour 20 grands pays producteurs de combustibles fossiles : Afrique du Sud, Allemagne, Arabie Saoudite, Australie, Brésil, Canada, Chine, Colombie, Émirats arabes unis, États-Unis d'Amérique, Fédération de Russie, Inde, Indonésie, Kazakhstan, Koweït, Mexique, Nigeria, Norvège, Qatar et Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord. Ces profils montrent que la plupart de ces gouvernements continuent d'apporter un soutien politique et financier important à la production de combustibles fossiles.

Bien qu'ils soient à l'origine de la crise climatique, les combustibles fossiles sont restés largement absents des négociations internationales sur le climat jusqu'à ces dernières années. Lors de la COP26 qui s'est tenue fin 2021, les gouvernements se sont engagés à accélérer les efforts en vue de « l'arrêt progressif de la production d'électricité à partir du charbon et l'élimination progressive des subventions inefficaces aux combustibles fossiles », mais ils n'ont pas

convenu de s'attaquer à la production de tous les combustibles fossiles.

« La COP28 pourrait être le moment décisif où les gouvernements s'engagent enfin à éliminer progressivement tous les combustibles fossiles et reconnaissent le rôle que les producteurs doivent jouer pour faciliter une transition gérée et équitable », déclare Michael Lazarus, l'un des principaux auteurs du rapport et directeur du centre américain de l'Institut scientifique et technologique (SEI). « Les gouvernements qui ont les plus grandes capacités à abandonner la production de combustibles fossiles ont la plus grande responsabilité de le faire, tout en fournissant les financements et le soutien nécessaires pour aider les autres pays à faire de même ».

Plus de 80 chercheurs, originaires de plus de 30 pays, ont contribué à l'analyse et à l'examen, provenant de nombreuses universités, de groupes de réflexion et d'autres organismes de recherche.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Limiter notre dépendance aux énergies fossiles

La multiplication et l'intensification des vagues de chaleur aux quatre coins de la planète sont les manifestations les plus évidentes du réchauffement climatique provoqué par les émissions de gaz à effet de serre. Ces vagues de chaleur sont un avant-goût du climat futur de la planète si les pays pollueurs continuent à faire la sourde oreille et refusent d'appliquer la seule solution que préconisent tous les experts depuis des années à savoir : réduire les émissions de gaz à effet de serre dus à la combustion des énergies fossiles.

Pointés du doigt depuis bien longtemps, les principaux responsables du réchauffement de la planète sont : le pétrole, le gaz et le charbon. Notre dépendance à ces énergies met en péril l'avenir de l'humanité. Et si l'on continue à rester passif face au dérèglement climatique affirment les scientifiques, les conséquences de la canicule et l'augmentation des vagues de chaleur que l'on observe ces dernières semaines aux quatre coins de la planète, risque de devenir la norme et cela peut devenir bien pire dans le futur si l'on continue d'émettre autant de gaz à effet de serre.

La relation entre le changement climatique et les vagues de chaleur est désormais bien éta-

blie, comme le décrit le 6e rapport du Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat. Le réchauffement des températures induit une augmentation de la fréquence et de l'intensité des vagues de chaleur que les études d'attribution cherchent à quantifier. Il est également attendu, dans un climat qui se réchauffe, que des vagues de chaleur surviennent plus tôt ou plus tard dans la saison, à l'image de l'épisode observé ces dernières semaines.

Les promesses climatiques faites lors de la réunion de la COP26, qui s'est tenue en novembre 2021 à Glasgow (Ecosse), auraient le potentiel de maintenir le réchauffement climatique juste en dessous de 2°C. Mais uniquement si tous les engagements sont bel et bien mis en œuvre

comme annoncés. Si les objectifs climatiques de 196 pays depuis l'accord de Paris adopté en 2015, jusqu'à la réunion de la COP26 à Glasgow sont mises en œuvre intégralement et à temps, le réchauffement maximal pourrait être limité à 1,9-2°C avant 2100.

Rappelons aussi que la lutte contre le réchauffement climatique ne doit pas être la seule initiative des gouvernements et des entreprises, mais également des particuliers. De simples petits gestes quotidiens de milliards d'habitants de la planète peuvent permettre de réduire les émissions de gaz à effet de serre responsables des changements climatiques.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

Pourquoi ressent-on le besoin d'être seul ?

Les personnes qui travaillent dans le domaine des arts, des lettres, du spectacle et du monde des sciences sont souvent nombreuses à ressentir le besoin de solitude. Tout comme les chefs d'entreprise et les hauts cadres, qui ont besoin d'être seuls avant de prendre des décisions importantes pour leurs sociétés et leurs salariés. Les bienfaits de la solitude sont positifs, car ils intensifient la réflexion et les facultés de prise de décision. Explications.

Pour bien comprendre le phénomène de solitude, il est important de bien faire la différence entre ce sentiment et l'isolement social. Le premier terme se définit simplement par le fait d'être seul momentanément ou habituellement. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que l'on peut éprouver de la solitude même lorsque l'on discute avec des amis. Cependant, elle n'est pas forcément non plus génératrice de malheur et de souffrance. Par contre, l'isolement est le fait de subir cette solitude, de mal vivre ces instants seuls. Cela peut aussi être associé à l'incapacité d'échapper à la solitude.

En effet, avec la solitude, on peut prendre du temps à réfléchir sur soi et pour soi. On repense facilement aux choix pris, aux succès, aux échecs et aux leçons que l'on en a tirées. Il ne s'agit pas de ruminer dans son coin, mais d'apprendre à mieux se connaître.

Notre esprit est sans cesse accaparé par tout ce qui nous entoure. Et on l'a bien compris. Dans notre monde actuel, les sources de stress et de fatigue sont nombreuses. Tel est le cas, dans le film *Transcendance* (2014), l'un des personnages principaux prend le temps de se créer un coin hors-réseau, où lui et sa femme viennent passer du temps ensemble loin de leurs soucis.

Ainsi, l'on pourrait donner cinq conseils principaux pour mieux profiter des bienfaits de la solitude. Il s'agit de savoir rester seul pour son bien, mais ne pas s'isoler et se



mettre en marge des autres ; se ménager et ne pas jouer les ermites en pleine traversée du désert ; se donner des rendez-vous réguliers avec soi-même, savoir s'isoler, prévoir et planifier les moments de solitude ; stimuler son esprit. Anticiper ces moments de solitude en pré-

voyant de lire un livre, de regarder un film ou d'écouter une œuvre musicale. On peut aussi prévoir de s'isoler à des moments qui s'y prêtent, comme dans les transports en commun.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

La Mandela Washington Fellowship offre des bourses d'étude

La Mandela Washington Fellowship amènera jusqu'à 700 jeunes leaders aux États-Unis au cours de l'été 2024 pour un programme complet de type exécutif conçu pour développer les compétences et permettre aux boursiers de diriger dans leurs secteurs et communautés respectifs.

La bourse est une opportunité sans précédent de...

Participez à un institut de leadership de six semaines dans un collège ou une université américaine pour partager vos expériences et apprendre des citoyens américains et d'autres boursiers. Explorez des secteurs au-delà de votre travail quotidien et développez votre expertise. Participez à un sommet avec de jeunes dirigeants africains. Rencontrez des dirigeants du gouvernement américain, de la société civile et du monde des affaires. Renforcez votre travail grâce à de nouvelles connexions, compétences et idées. Rejoignez un réseau d'anciens élèves continental et mondial pour vous aider à rechercher des solutions innovantes aux défis communs.

PROCESSUS DE CANDIDATURE ET DE SÉLECTION

Processus et critères de sélection

Le processus de sélection des boursiers Mandela Washington est un concours ouvert basé sur le mérite. Après la date limite, des lecteurs indépendants examineront toutes les candidatures éligibles. Suite à cet examen, les demi-finalistes sélectionnés seront interviewés par les ambassades ou consulats américains dans leur pays d'origine. Les demi-finalistes sélectionnés devront participer à ces entretiens en personne dans leur pays d'origine en Afrique. S'ils sont avancés pour le tour des demi-finalistes, les candidats doivent fournir une copie de leur passeport international (si disponible) ou une autre pièce d'identité avec photo émise par le gouvernement au moment de l'entretien. Les finalistes sélectionnés doivent assister à l'orientation préalable à la bourse obligatoire dans leur pays d'origine en Afrique.

Qui est éligible pour postuler ?

Les candidats ne seront pas victimes de discrimination fondée sur la race, la couleur, le sexe, la religion, le statut socio-économique, le handicap, l'orientation sexuelle ou l'identité de genre. medjoul.com vous informe que La bourse Mandela Washington est ouverte aux jeunes dirigeants africains qui répondent aux critères suivants :

Sont âgés de 25 à 35 ans à la date limite de candidature (12 septembre 2023), bien que les candidats exceptionnels âgés de 21 à 24 ans soient pris en considération ; Ne sont pas des citoyens américains ou des résidents permanents des États-Unis ; Sont éligibles pour recevoir un visa J-1 aux États-Unis ; Ne sont pas des employés ou des membres de la famille immédiate d'employés du gouvernement américain (y compris une ambassade ou un consulat américain, l'USAID ou une autre entité du gouvernement américain) ; Sont compétents en lecture, écriture et expression orale en anglais (des conseils supplémentaires sont à venir pour les candidats sourds) ; Sont citoyens de l'un des pays suivants : Angola, Bénin, Botswana, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, Cap-Vert, République centrafricaine, Tchad, Comores, République du Congo, République démocratique du Congo (RDC), Côte d'Ivoire, Ivoire Côte d'Ivoire, Guinée équatoriale, Érythrée, Swaziland, Éthiopie, Gabon, Gambie, Ghana, Guinée, Guinée-Bissau, Kenya, Lesotho, Libéria, Madagascar, Malawi, Mali, Mauritanie, Maurice, Mozambique, Namibie, Niger, Nigeria, Rwanda, Sao Tomé-et-Principe, Sénégal, Seychelles, Sierra Leone, Somalie, Afrique du Sud, Soudan du Sud, Soudan, Tanzanie, Togo, Ouganda, Zambie ou Zimbabwe ; Sont résidents de l'un des pays ci-dessus ; et Ne sont pas des anciens élèves de la Mandela Washington Fellowship.

Veillez noter que les boursiers ne sont pas autorisés à se faire accompagner par des personnes à leur charge, y compris leur

conjoint et leurs enfants, pendant la bourse.

La sélection des finalistes de tous les pays éligibles peut être soumise à un examen en réponse à des événements locaux, nationaux ou mondiaux ayant un impact sur la capacité à mener les activités du programme.

Le Département d'État américain et l'IREX se réservent le droit de vérifier toutes les informations incluses dans la candidature. En cas de divergence ou si les informations s'avèrent fausses, la candidature sera immédiatement déclarée invalide et le candidat inéligible.

Quels sont les critères de sélection ?

Les critères suivants seront utilisés pour évaluer les candidatures (pas par ordre d'importance) :

Une expérience avérée de leadership et de réalisations dans les affaires ou l'entrepreneuriat, l'engagement civique et/ou le service public/gouvernemental ; Un engagement démontré envers le service public ou communautaire, le bénévolat ou le mentorat ; La capacité de travailler en coopération dans divers groupes et de respecter les opinions des autres ; Solides compétences sociales et de communication ; Une attitude énergique, positive et flexible ; Une connaissance, un intérêt et une expérience professionnelle démontrés dans le secteur préféré/ parcours de bourse et des objectifs concrets pour appliquer les connaissances et les compétences acquises grâce à la bourse à des travaux actuels et/ou futurs ; et Un engagement à retourner en Afrique subsaharienne et à apporter ses compétences et ses talents pour construire et servir leurs communautés.

Consultez nos conseils pour préparer une candidature solide ! Appliquez maintenant!

Par Concoursn



Moment de devoir d'un étudiant/DR

La motivation est un élan qui pousse une personne à agir. Parfois en dents de scie, elle peut donner du fil à retordre aux étudiants alors que les examens approchent. Comment entretenir sa motivation ? Comment gérer la baisse d'entrain ? On fait le point avec Bénédicte Brisset, psychologue pour Apsytude, société coopérative, spécialisée dans la prise en charge psychologique des étudiants.

Comment définiriez-vous la motivation ?

Bénédicte Brisset : La motivation est une énergie, un élan qui repose sur des sources plus ou moins conscientes, des valeurs, des constructions mentales qui se nourrissent des expériences de la per-

sonne. Il faut savoir qu'aucun d'entre nous n'a de motivation unique. On a « des » motivations et donc plusieurs sources de motivation. On peut donc avoir un manque de motivation à accomplir une tâche, comme un étudiant qui ne réussit pas à se mettre au travail. Mais il peut avoir une autre source de motivation que son travail universitaire. Il peut être plus motivé à un instant T par sa vie sociale, amoureuse, l'envie de faire du sport. Il peut y avoir des conflits entre différentes sources de motivation.

Et comment les étudiants peuvent-ils gérer cela ?

Chaque étudiant peut s'adapter différemment. L'un va faire autre chose à la place de travailler, procrastiner

Vie étudiante Comment rester motivé ?

et laisser place à ses autres sources de motivation. Cela peut être très aidant, lui permettre de s'aérer l'esprit et alimenter ensuite sa motivation à se remettre au travail. Certains étudiants réussissent eux à se mettre au travail malgré le manque de motivation, en se raccrochant à ce qui fait sens, à l'objectif tapi derrière la tâche à accomplir : réussir un concours, exercer le métier qu'on souhaite.

Cela peut-il se préparer en amont ?

Un étudiant qui a une envie profonde d'exercer le métier de son choix va peut-être plus facilement réussir à surmonter des difficultés, à travailler les matières plus laborieuses que d'autres mais qu'il faut pourtant valider en fin d'année. C'est une source solide de motivation. Un étudiant qui n'a pas construit les motivations suffisantes pour son choix d'orientation pourra avoir plus de problèmes à surmonter les obstacles. Il est important que les étudiants soient bien connectés à leurs motivations personnelles pour pouvoir réaliser les efforts que demandent les études supérieures.

Et selon vous, est-il possible de prendre soin de sa motivation ?

Prendre soin de sa motivation

c'est accepter l'idée qu'elle n'est ni constante, ni exponentielle. Et qu'elle est plurielle. C'est-à-dire que pour prendre soin de sa motivation à travailler, il ne faut pas négliger les autres sources de motivation.

Et concernant l'hygiène de vie et les bonnes habitudes ?

Il est certain qu'il faut prendre soin de soi, mettre en place une bonne hygiène de vie et prendre soin de son sommeil. Mais si un étudiant a besoin de faire la fête de temps en temps pour rester motivé côté travail, c'est important qu'il le fasse. Il faut savoir se faire plaisir pour réussir à mieux travailler par la suite. Surtout, s'il devient aversif de se mettre à travailler, il y a urgence à faire autre chose. Dans les classes de prépa dans lesquelles j'interviens, certains étudiants restent des heures à leur bureau sans réussir réellement à se mettre au travail. Cette posture est clairement contre-productive. Je leur conseille de sortir, faire autre chose, et de s'y remettre ensuite. Ils travailleront moins longtemps mais mieux.

Et côté méthodes de travail, elles peuvent aider à rester motivé ?

C'est certain. Il est important d'apprendre à se connaître et à savoir dans quelles conditions on est le plus

efficace. Certains apprennent mieux en marchant. Pour d'autres, il est nécessaire d'enregistrer les cours et de les réécouter. Prendre soin de sa motivation, c'est aussi optimiser ses méthodes pour travailler mieux. Il faut prendre le temps d'identifier ce qui fonctionne pour soi.

Mais que faire quand la motivation pour le travail ne revient pas ?

Pour pallier le manque de motivation, se raccrocher à l'objectif à atteindre fonctionne souvent. Mais cela devient problématique si le travail devient tellement aversif qu'on en vient à se demander si on a suivi la bonne voie. Je crois qu'il est alors important de prendre la peine de réévaluer l'objectif. Cet objectif, est-il celui qu'on veut pour soi ? Beaucoup d'étudiants ont choisi une orientation pour coller à une culture, des valeurs familiales. Il faut prendre la peine de se poser la question, même si cela peut être difficile, même si cela fait peur. On peut consulter un psychologue pour y voir plus claire, se réorienter ou retrouver de la motivation. L'important est de comprendre les raisons pour lesquelles on a perdu la capacité à se remobiliser.

Destinaion Santé

Alimentation

Pourquoi les pâtes al dente sont-elles meilleures pour la santé ?

Plutôt al dente ? Tendres ou bien cuites ? Voilà un débat sur la cuisson des pâtes qui agite régulièrement les familles, auquel des scientifiques néerlandais apportent enfin une réponse.



Cuisson de pâtes

Point question ici de leurs préférences gustatives bien sûr mais d'argument santé !

Lise Heuven et ses collègues du département nutrition et santé de l'Université de Wageningen (Pays-Bas) ont en quelque sorte analysé la quantité de pâtes consommées en lien avec leur cuisson et encore leurs accompagnements. Leur travail a porté sur 54 participants en bonne santé, appelés à consommer des pâtes al dente ou bien cuites, avec ou sans accompagnement.

Des bouchées plus grosses...

Il ressort un élément principal : plus la texture de l'ensemble du plat est molle, plus les quantités ingérées apparaissent importantes, augmentant l'apport énergétique. Des aliments plutôt mous tels que des pâtes tendres

ou « bien cuites » sont ainsi moins ou peu mastiqués et plus rapidement ingérés. Et en quantité plus élevées que des pâtes cuites al dente : plus dures et en théorie davantage mastiquées.

Un constat similaire a été établi au sujet des accompagnements : l'ajout d'une sauce – tomates par exemple – tend à augmenter ce même apport énergétique et serait même corrélé à la prise de bouchées plus importantes.

Autre argument pour ne pas laisser trop longtemps vos pâtes sur le feu : plus les pâtes sont cuites, plus leur indice glycémique monte, comme pour d'autres aliments. C'est pourquoi il est conseillé de manger vos pâtes al dente. Une cuisson trop longue des pâtes libère en outre l'amidon qu'elles contiennent. Les pâtes, considérées comme des sucres lents, sont alors transformées en sucre rapide.

Conclusion : pour votre santé, faites plutôt cuire vos pâtes al dente de façon à réduire la taille des bouchées et à bien mastiquer. Elles seront assimilées plus lentement par l'organisme. Et variez les textures, en y apportant de quoi mâcher.

D.S

Fruits

Y a-t-il un bon moment pour manger des fruits ?

Le matin, le soir ou encore entre les repas ? Y a-t-il vraiment un moment idéal pour consommer des fruits ? Idées reçues et fausses croyances sur la consommation de fruits, on sépare le vrai du faux.

Idee reçue n°1 : mieux vaut manger les fruits en dehors des repas, sur un estomac vide.

Ce premier conseil vient de l'idée que consommer des fruits pendant les repas ralentirait la digestion et laisserait la nourriture stagner et fermenter dans l'estomac. Avec pour résultat la formation de gaz, de ballonnements et autres symptômes inconfortables. Or aucune preuve scientifique n'a été apportée à ce sujet. Et si les fibres de fruits peuvent en effet ralentir un peu la digestion, la nourriture ne stagne pas pour autant. En outre, l'estomac se vidant moins vite, cela peut aider à se sentir rassasié plus rapidement. C'est ce qu'a montré une étude de 2013 sur l'effet de la pectine gélifiée, une substance contenue dans certains fruits.

Idee reçue n°2 : mieux vaut manger des fruits le matin.

Ici l'argument serait que cette hausse du sucre dans le sang pourrait réveiller le système digestif. Or, ce dernier se réveille au moment où n'importe quel aliment touche votre langue. Quel que soit le moment de la journée. En revanche, il est vrai que manger un fruit le matin participe à un petit-déjeuner équilibré.

Idee reçue n°3 : Mieux vaut ne pas consommer de fruits après 14 h.

Il s'agirait cette fois d'éviter une hausse du sucre dans le sang trop proche du moment du coucher augmentant ainsi le risque de prise de poids. Une fois encore, il n'existe pas de preuve d'association entre une prise de poids et la consommation de fruits, même durant l'après-midi.

En revanche, de nombreux travaux soulignent le fait que les plus gros consommateurs de fruits, quel que soit le moment de la journée, sont plutôt moins en surpoids que les autres. Par exemple, une méta-analyse de 17 études a trouvé que les plus gros consommateurs de fruits présentaient un risque d'obésité réduit de 17 % par rapport aux autres.

Quand faut-il manger des fruits alors ? Matin, midi, goû-



ter, soir, c'est quand vous le souhaitez. Car l'important demeure de parvenir à consommer au moins cinq fruits et légumes chaque jour. Crus ou cuits, frais ou surgelés. Pendant ou entre les repas. S'il est vrai que manger des fruits apporte une quantité non négligeable de sucre (fructose), ils sont tellement riches en fibres, vitamines, que l'apport en sucre est largement compensé. Toutefois, si vous êtes dans une logique de perte ou surveillance de poids, vous pouvez privilégier les fruits qui présentent un index glycémique (IG) bas. Parmi eux, vous trouvez le pamplemousse, les mandarines, la poire, la pomme verte ou encore la grenade. Et même les bananes, mais il faut qu'elles soient vertes.

A noter : les jus de fruits industriels ne sont pas comptabilisés comme une portion de fruit. Ils sont en effet très sucrés et pauvres en fibres. Un fruit pressé ne peut pas non plus systématiquement remplacer un fruit entier, moins intéressant pour l'apport en fibres et l'effet de satiété, précise le site MangerBouger.fr. Idem pour les fruits séchés, beaucoup trop sucrés. Quant aux fruits, très riches en oméga 3, il est conseillé d'en consommer une poignée par jour.

D.S



Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO

www.adiac.tv

+336 11 40 40 56 info@adiac.tv B4, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo



LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

Plaisirs de la table

La banane plantain

Fruit qui se consomme comme un légume, la banane plantain est un aliment de base de l'Afrique, des Antilles et de l'Amérique du Sud. Elle est aussi très consommée au Canada.

La banane plantain est une espèce hybride de plante de la famille des « Musaceae ». Comme la banane dessert, elle est un sous-groupe de l'espèce « Musa paradisiaca ».

La banane plantain est généralement plus grosse et plus longue que la banane jaune traditionnelle. Sa peau est verte et plus épaisse, sa chair est ferme, moins sucrée et plus riche en amidon ce qui lui donne une bonne tenue à la cuisson.

La banane plantain est surtout utilisée comme un légume, contrairement à la banane. Les principaux pays producteurs de bananes plantains sont situés en Amérique latine et en Asie, ainsi qu'en Afrique.

Contrairement à la banane jaune, la banane plantain ne se mange pas crue. Consommée comme un légume, elle est souvent mangée cuite à vapeur, frite salée ou sucrée. Lorsqu'elle est cuisinée avant sa maturité complète, elle sera plus ferme, moins sucrée et d'une texture qui s'apparente à celle des tubercules.

Elle sert de légumes d'accompagnement pour les plats de viande, poulet, poisson.

Puisque sa saveur ressemble davantage à la patate douce qu'à la banane, il est possible de la préparer et la servir comme une pomme de terre : cuite au four, sautée, en purée, en beignets, etc.

Propriétés santé

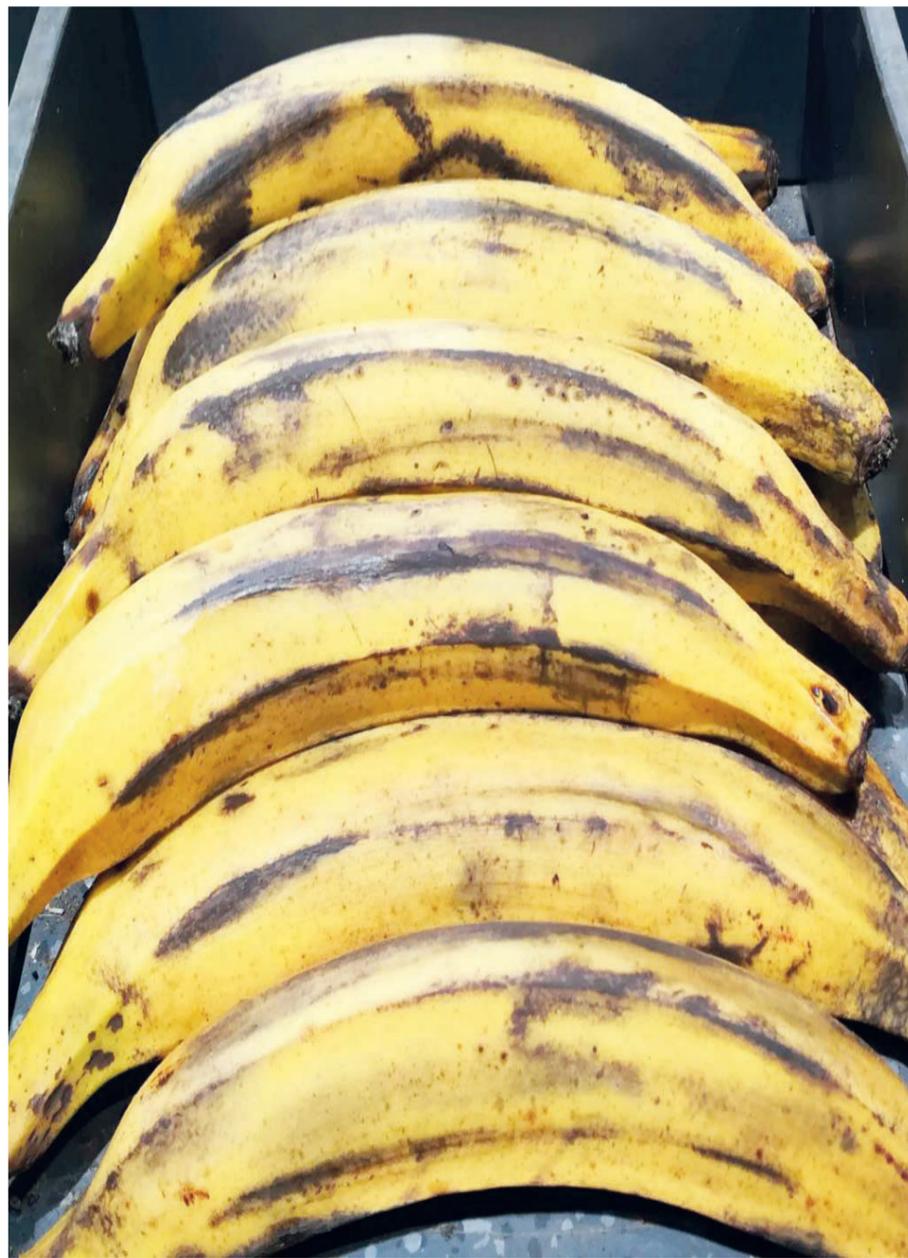
La banane plantain est source de potassium, elle contient des glucides complexes qui donnent de l'énergie pour un long moment. Mais il faut la manger cuite pour en bénéficier.

Conservation

La banane plantain juste mure peut être gardée de 7 à 10 jours à température ambiante

Elle doit être réfrigérée si elle est très mûre. Une fois pelée et enveloppée individuellement, elle peut aussi être congelée.

Imane de Imelda



RECETTE

Chips de bananes plantains

INGRÉDIENTS

Bananes plantains non mûres (Nombre au choix)
½ à café de sel
Huile pour friture

Préparation

Peler et couper finement les bananes plantains.

Saupoudrer de sel vos fines lamelles de bananes

Chauffer l'huile et frire les lamelles jusqu'à ce qu'elles soient dorées

Les retirer et placer dans du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile
Servir chaud ou froid selon votre convenance.

Bonne dégustation !

Imane de Imelda



SOLUTION :

Le mot-mystère est : **CLASSIQUE**

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

	C	R	P	C	L	U					
N	U	M	E	R	I	S	A	T	I	O	N
L	I	E	U	T	E	N	A	N	T		
A	D	E	L	A	I	D	E		G	A	Z
E	L	U	D	E	E		A	U	G	E	
O	S		E		N	A	G	I	E	Z	
A	N	I	S	E	T	T	E	S		A	
E	C	U	S		M	A	O		T	R	I
	E	S	S	A	I	M		E	U	E	
B	L	E	U		C	R	E	T		G	
O		E	P	I	E		E	R	O	S	
B	U	T		R	E		A	R	A	S	E
P	A	T	I	E	N	T		V	I	N	
S	E	R	U	M		I	R	R	I	T	A
	R	E	B	E	L	L	E		N	E	T

• SOLUTION DE LA GRILLE N°98 •

2	1	5	4	9	6	7	8	3
6	4	3	8	7	2	9	1	5
9	8	7	3	1	5	2	6	4
7	9	4	6	3	8	1	5	2
5	3	2	1	4	9	8	7	6
1	6	8	2	5	7	3	4	9
4	2	9	5	8	1	6	3	7
3	7	1	9	6	4	5	2	8
8	5	6	7	2	3	4	9	1

• SOLUTION DE LA GRILLE N°107 •

7	1	5	9	8	3	4	6	2
2	8	6	5	4	1	7	3	9
9	4	3	6	7	2	1	5	8
8	5	9	3	2	4	6	1	7
4	2	7	1	9	6	5	8	3
6	3	1	8	5	7	9	2	4
3	6	2	7	1	9	8	4	5
5	9	4	2	6	8	3	7	1
1	7	8	4	3	5	2	9	6

MOTS CASÉS 10X13 • N°178

- 2 LETTRES**
AI - AS - EN - ET - LA - NA - OR - TU - UN
- 3 LETTRES**
ERE - EST - ILE - ONT - ONU - SAS - SOT - SUE - TOI - TRI
- 4 LETTRES**
AIRE - ARME - DISE - HAIR - LINO - NOTE - NUIT - ONZE - ORAL - RAIL - RIAI - SEME - THOR - ZELE
- 5 LETTRES**
AORTE - AVALE - LIENT - MOTTE - NERON - NOIRE - ROTIE - TETEE
- 6 LETTRES**
ARETES - ASSENE - BALLET - BRONZE - EDITER - ETENDE - OEUVRE - RECITE - SELECT - STE-REO

HABITANT D'UNE ILE DESERTE PERMISSION ACCORDEE	PROVENANT APRES HIROSHIMA	APPARE TEMPS CHAUD	TOILE DE JEANS BELLE ENERGIE	INSOUMS	ENLEVE VER BARRI
FORTIFICATION FRUIT MOU				GRANDE OUVERTE BIEN SOIGNE	
			AU SUD DE L'ALGERIE UN GRAND JULES		BIERE IRLANDAISE
CAPRICE ENFANTIN COUR DE JUSTICE	ROBE DE CHEVAL	GROUPE CHARMANT ULYSSE		CHOSIT AUDITION	
REFUGE DU DESERT CAPITALE TURQUE			PROFESSION DE FOI		TROMPE DONNAI VIE
PARTICULE	VIEUX ESPAGNOLS GRANDE HISTOIRE		PARRESSEUX PONT CARDINAL	VETEMENT D'HIVER	DESAMORCE
	PREPOSITION TERRAINS	BARAGNE DE FORE DESTIN DE HARENGS			PETITS SERB
HABITANT DE GAZA SORTI DE LA PEAU					
		JOLI SERVICE	DESIGNE		
LIEU DE RECREATION ISSUE			AVERSE EN MER A SA CLE		
	PRESQUE BLEU			VIEUX FRERE	
CROCHET DE BOUCHER		BOIS TROPICAL			EN MATIERE DE

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

- AMMONIAC
- BLOUSE
- BLOCUS
- CADENCE
- CALCIUM
- COBALT
- COCASSE
- COLLEGE
- COSTAUD
- DERIVE
- EXTRAIT
- FANFARON
- FECULENT
- FORMULE
- GAUFRETTE
- GICLEUR
- HIBOU
- ICEBERG
- INSOLENCE
- MARDI
- METIS
- MOROSE
- ORGUEIL
- PANTHERE
- PAROISSE
- PAVOT
- PISCINE
- PITEUX
- PIVERT
- PONCIF
- POUCE
- RAVAGE
- SUEDOIS
- TALWEG
- TIGRESSE
- TWIST
- VERROU
- VISAGE
- WAPITI
- ZOOM

SUDOKU • GRILLE N°99 • DIFFICILE •

5	9		6		8			
	2		3		4	5		
	7			1				
		2	4	5				
4								9
			8	3	1			
			1			7		
7	8		2			1		
6			8			9	3	

SUDOKU • GRILLE N°108 • FACILE

		2	8		9	6		
	7	6	1				4	
1				6			7	8
5				1			3	2
		3	5		7	1		
2	8			4				7
3	2			9				5
	9				1	7	2	
		8	2		4	9		

A cœur ouvert

« La force du pardon »

L'amour est patient, plein de bonté. L'amour n'est point envieux, il ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil. Il croit tout, espère tout, excuse tout, il pardonne.

Que de querelles aux causes artificielles, que de rancœurs couvrant des marmites de douleurs. Que d'occasions manquées de se dire "oui" et de s'abandonner à la force du pardon, à la puissance de l'amour.

La vie est faite pour être partagée à l'image d'une pizza qui se savoure de parts en parts, entre frères et sœurs, potes et amis, chéri et chérie, à l'église et devant le maire.

La vie se construit d'occasion en occasion, de rencontres à événements, de petits coups de cœur à grandes révélations. Ne passez pas à côté de l'occasion d'être heureux, ensemble, devant cette belle pizza aux champignons que vous pouvez partager avec ce mec, oui, celui-là ; avec ce cousin, oui, celui-là.

Mais souvent, l'amour ne vient pas seul. Il vient avec ses blessures, ses incompréhensions, ses mathématiques et sa philosophie, comme une rose qui vient avec ses épines, à

prendre ou à laisser.

Alors le choix se pose, se préserver ou accepter quelques blessures, quelques égratignures ? Partir ou rester ? Démissionner dès le premier pas de côté ou réessayer, juste pour se donner la peine ? Croire d'office que ce mec, cette fille est toxique ou gratter un peu pour voir ce qu'il y a sous la surface, sous la calotte glaciaire, derrière le bouclier ?

Personne n'est parfait en amour ni dans les relations, encore moins vous. Et si vous ne vivez pas dans une grotte dans le désert ou au fin fond du pôle Nord, c'est qu'il y a des gens qui ont appris à passer l'éponge sur certains de vos faits et gestes; qui ont appris à vous considérer comme un chantier non-achevé, qui ont appris à reléguer au rang de futilités des actes que vous avez posés, qui ont appris à composer avec vous de gré ou de force, par contrainte ou avec l'espoir de vous voir vous améliorer peut-être même avec une joie sincère et profonde car ils savent bien que l'erreur est humaine.

Les erreurs, on peut les compter. Mais la beauté de la chose, c'est qu'elles participent à votre édification personnelle et à rendre fortes vos relations. Lorsque l'on connaît le pire et le meilleur d'une personne et qu'on l'accepte telle qu'elle est, plus rien ne nous effraie. On n'est pas angoissé par une apparition brutale d'une vision cauchemardesque, et même quand elle surviendrait, ceux qui vous connaissent savent sur quelle soupape tirer pour vous ramener à votre plus belle version de vous-même dans l'amour, la patience, la bienveillance et la tolérance. Tels sont les délices du pardon. Alors on va au bar, on boit un verre. On partage le meilleur et on surfe sur les choses qui font écho aussi bien chez l'un que chez l'autre. On ne se quitte plus et on se redonne rendez-vous chaque vendredi soir au bord du fleuve pour apprécier les joies de l'amitié, de la simplicité et de la complexité.

Princilia Pères

HOROSCOPE



Bélier

(21 mars - 20 avril)

Vous vous sentez accompli et pourrez être fier du chemin parcouru. Votre dévouement et votre énergie sont des moteurs, vous êtes tout particulièrement mobilisé et prêt à en découdre.



Lion

(23 juillet-23 août)

Vos projets vous portent et vous poussent à voir loin. Votre capacité à vous projeter est grande et vous donne la motivation nécessaire pour vous démarquer. Ce sera choses faites, particulièrement dans votre vie professionnelle.



Capricorne

(22 décembre-20 janvier)

Cette semaine, il vous faudra mettre de l'ordre dans votre vie. Vous avez tendance à vous montrer débordé par les événements et à rapidement ne plus savoir où donner de la tête. Vous pourrez facilement vous confier.



Taureau

(21 avril-21 mai)

La semaine est placée sous le signe des concrétisations. Vous serez heureux de voir vos projets prendre une forme inattendue et de se développer plus vite que prévu. Soyez flexible face au changement.



Vierge

(24 août-23 septembre)

Les proches qui vous connaissent le mieux seront d'excellents conseils si vous avez des décisions importantes à prendre. Laissez-vous guider et porter par leur bienveillance et leur expérience.



Verseau

(21 janvier-18 février)

Vous préférez séparer et les choses et vous aurez raison de le faire car dans votre quotidien, la frontière entre votre vie privée et le reste est mince ! Ces circonstances pourraient déstabiliser votre partenaire.



Gémeaux

(22 mai-21 juin)

L'amour vous porte et vous entoure, le romantisme est partout ! Vous vous sentez en sécurité et aurez envie d'avancer à deux. Les célibataires ne seront pas en reste, préparez-vous à une jolie rencontre.



Balance

(23 septembre-22 octobre)

La franchise est une très belle qualité mais peut parfois vous faire défaut. Attention à la manière dont vous exprimez les choses, vous pourriez en vexer plus d'un et vous le faire reprocher.



Poisson

(19 février-20 mars)

Des signes positifs se manifestent à vous, prenez-les en compte. Vous êtes dans une belle dynamique et les choses vont dans votre sens, profitez-en pour vous montrer audacieux, l'aventure vous guette !



Cancer

(22 juin-22 juillet)

Il y a une forme de confusion dans votre vie sentimentale, vous remettez en question votre façon de prendre des décisions hâtives. De belles opportunités seront à saisir et entraîneront des conséquences sur plusieurs domaines.



Scorpion

(23 octobre-21 novembre)

Vous vous sentez apaisé et ressourcé, vous avez les idées en place. Cette dynamique vous permet de mieux appréhender les jours à venir et de vous concentrer sur vos priorités. Les célibataires ont le vent en poupe.



Sagittaire

(22 novembre-20 décembre)

Vous vous démarquez grâce à votre originalité et à votre sens de l'humour. Vous brillez de mille feux et ne laissez personne indifférent, votre pouvoir de séduction est plus fort que vous ne l'imaginez.



PHARMACIES
DE GARDE

DIMANCHE 12 NOVEMBRE 2023

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

MAKÉLÉKÉLÉ	Pharmacie de jour
Bienvenu	La Persévérance
Olivier	Jane Vialle
Mayanga	Texaco
Pharmacie de nuit	Pharmacie de nuit
Grand Séminaire	Sophiana
Rond-point Makélé-kélé	Désir
Kisito	Tsieme (ex Galesy)
Château d'eau Goline	Ebina
	Boueta Mbongo
	Coronella
BACONGO	TALANGAI
Pharmacie de jour	Pharmacie de jour
Bonick	Mikalou
Matsoua	Mpila
Maremcy	Père Jacques
Pharmacie 3 Francs (ex Trinité)	Adèle
Pharmacie de nuit	Pharmacie de nuit
Sandza	Esplanade
Prosper	Saint Robert
Commission	Galy
La Glacière	Jaque Rufin
	Père Emerauce
POTO-POTO	Immaculé
Pharmacie de jour	MFILOU
Brant-Jynes (gare PV)	Pharmacie de jour
Duo	Teven
FII	Pharmacie de nuit
Foch	El Rodriguo
Joseph	Ô Océanne
Pharmacie de nuit	Bethesda
Péniel	Nuit Exode
Poto-Poto	DJIRI
Exaucé	Pharmacie de jour
Alex	La Florale
Les Anfes	Bass
	Exodus
MOUNGALI	Pharmacie de nuit
Pharmacie de jour	Oasis
Pharmapolis Santé	MADIBOU
Plateau des 15 ans	Pharmacie de jour
Metta	Pharmacie de
Lenal'O	Mayanga
La Clémence	Pharmacie de nuit
	Nuit Victorieuse
OUENZÉ	