



RECUEIL DE **PENSEES & CITATIONS** DE COACHS ET CONFERENCIERS AFRICAINS ET DE LA DIASPORA

VOLUME 1

Sous la coordination de
Marcellin S. GANDONOU

SENAKPON EDITION

RECUEIL **DE**
PENSEES & CITATIONS
DE COACHS ET CONFERENCIERS AFRICAINS
ET DE LA DIASPORA

VOLUME 1

Sous la coordination de
Marcellin S. GANDONOU

.....

SENAKPON EDITION

**RECUEIL DE PENSEES ET CITATIONS
D'AUTEURS, COACHS ET CONFERENCIERS
AFRICAINS ET DE LA DIASPORA**

Achevé d'imprimer le 15 JUIN 2021

TABLE DES MATIERES

Retrouvez les citations dans les différents domaines suivants

• LEADERSHIP	15
• MANAGEMENT	24'
• BIEN-ETRE CONJUGAL ET RELATION DE COUPLE	28
• ENTREPRENEURIAT	30
• MOTIVATION ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL	33
• EDUCATION & ETAT D'ESPRIT	43
• BUSINESS	47
• COACHING & REUSSITE	49
• SPIRITUALITE	56
• SANTE & BIEN ETRE	57
• PROMOTION DE LA FEMME	61

REMERCIEMENTS

Merci à tous les contributeurs de ce premier volume qui ont répondu spontanément à cet appel.

Rabiatou BELLO (Nigeria – Togo)

Gilles ATAYI (Togo – Cote d'Ivoire)

Nabou FALL (Sénégal – Cote d'Ivoire)

KOUACOU Prisca (Cote d'Ivoire)

Rolang KYEDREBEOGO (Burkina Faso)

Mariam Inna KANOUTE (Mali)

Francine TOUPET (Benin)

Mame Cafa SALL (Sénégal)

Benedith KESSANY (Gabon)

Gildas S.TONOUKOIN (Benin)

Patrick Armand POGNON (Benin)

Samuel MATHEY (Cote d'Ivoire – Togo)

GANDONOU S. Marcellin (Benin – Togo)

Sessi HOUNKANRIN (Benin – Canada)

INTRODUCTION

Comme le dit si bien un proverbe africain : « Tant que c'est le chasseur qui raconte l'histoire de la chasse, il aura toujours raison en face du gibier ». Etant donné qu'on a une seule version des histoires de la chasse, on ne saura jamais ce qui se passe réellement dans la forêt ou sur les lieux de chasses. Cette caricature ou métaphore de la chasse, avec comme acteurs le chasseur et le gibier, peut-être ramenée dans tous les autres domaines de notre existence. Dans la vie, il y a généralement deux versions des choses ou des situations. Celui qui ne parle pas, ne s'affirme pas, considère qu'il n'est pas digne, n'a pas confiance en lui, n'est pas fier de qui il est et d'où il vient, n'a pas une idée claire de ce qu'il veut, n'a pas de vision personnelle ni pour son groupe ou appartient à un groupe qui n'a pas de vision... Cette personne sera toujours une victime ou se considèrera toujours comme une victime des évènements, des circonstances et laissera son destin constamment dans les mains de d'autres personnes. Pour paraphraser Henry Ford, si vous n'avez pas de plans, vous ferez partir du plan d'une autre personne. Selon vous, quelle part cette personne vous réservera ?

Ceci pour dire qu'il est fondamental que l'Homme (homme et femme) prenne conscience de son potentiel et décide par-dessus tout, de se prendre

personnellement en charge. Personne ne peut décider de vous rendre heureux. Pour rendre heureux une autre personne, il faut l'être déjà soi-même. Or autant que nous sommes, chacun cherche à résoudre ses propres défis et c'est une quête perpétuelle. Cette quête est valable pour les individus et pour les pays. Même les individus ou les pays qu'on peut considérer comme ayant réussi ou étant développés, continuent de chercher à en avoir plus. Donc vous les imaginer vous rendre heureux, vous ?

C'est soi-même qui décide pour son sort (Homme ou Pays), et comme j'aime bien le dire souvent, le changement est d'abord individuel avant de devenir collectif. Un groupe de personnes peut subir des affres de la vie, peut être victime de circonstances difficiles, peut être l'objet d'oppression..., mais les membres du groupe ne vivront pas ces événements de la même manière, même si tout le monde se plaint et souhaite se libérer du joug de l'oppression ou des défis de la vie. C'est toujours quelqu'un qui décide d'abord de changer les choses soit pour lui-même ou parce que la douleur des autres le touche au fond de son être. Quand cette personne décide donc de changer les choses, d'autres membres du groupe, se reconnaissant dans son combat, le rejoignent et petitement le groupe des résistants augmente et un mouvement naît ; ce qui peut être la genèse d'une révolution et/ou d'un changement radical pour un meilleur dans le groupe, la communauté ou un le pays. Quand une masse critique sera atteinte, comme le dit si bien mon cher Gilles

ATAYI (qui a participé à ce projet), alors un changement collectif se produit ou peut se produire.

Vous comprenez donc que l'élément fondamental pour l'avènement d'une meilleure vie, d'un environnement meilleur et d'un meilleur pays où tout le monde s'épanouit en exprimant pleinement son potentiel, c'est bien évidemment **L'HOMME**. Aucun travail de développement, aucun plan ou aucune stratégie de développement, aucune méthode ne peut fonctionner, en tout cas durablement, si on n'a pas en présence **L'HOMME** adéquat avec **L'ETAT D'ESPRIT** propice pour changer les choses. Vous avez beau laver, pouponner, astiquer, saupoudrer, vêtir avec les meilleurs tissus..., un cochon ; qu'est-ce qu'il fait ? Il retourne toujours là où il se sent mieux, bien et surtout dans son élément parce que c'est comme cela il est, c'est son ETRE. Si vous voulez changer les choses, commencez par agir sur l'être, le reste suivra un peu plus aisément. Cela peut prendre du temps, peut être douloureux, peut être fastidieux comme exercice, mais à la fin, le résultat est au combien réjouissant.

Pour avoir des hommes et femmes nouveaux qui ont conscience de leur potentiel et des gens fiers d'eux-mêmes, il faut commencer par agir sur leur ETAT D'ESPRIT et ce, dans tous les domaines de la vie, et leur parler avec des codes qu'ils connaissent. Pas par des paroles et mots qui viennent d'ailleurs ou de d'autres personnes ; pas par des paroles qui sont passées par des filtres autres que les leurs et qui tiennent compte de d'autres réalités. Mais des paroles qui viennent des gens comme

eux, qui vivent les mêmes réalités qu'eux, qui sont pratiquement dans les mêmes conditions qu'eux, mais arrivent à accomplir de grandes choses et qui peuvent, à la limite, être des sources d'inspirations même si ces gens ne sont pas encore arrivés mais continuent de batailler quotidiennement. La prise de conscience est donc primordiale pour révéler le potentiel. Comme le dit un proverbe Burkinabè : **« On ne peut pas aider un bœuf, s'il ne fait pas l'effort de se mettre à genoux »**. Si le bœuf se sent bien et à l'aise là où il est, vous pouvez faire tous les efforts de ce monde, cela ne changera rien à sa situation. Même si vous pensez qu'il sera mieux ailleurs. C'est donc en agissant sur son état d'esprit qu'il comprendra qu'il peut avoir une meilleure situation et vivre une vie plus épanouie.

Afin de contribuer à l'éveil de conscience et contribuer aux changements de mentalités dans nos sociétés et pays africains, il nous a semblé important de collecter et rassembler, dans plusieurs volumes, des pensées et citations fortes d'acteurs africains de différents domaines comme : le coaching, le développement personnel, l'identité, le leadership, la promotion de la femme, l'éducation, la vie conjugale, le bien-être et l'épanouissement, le management, le business et l'entrepreneuriat, la spiritualité, la politique... Afin que les populations africaines, de façon générale, consomment du contenu produit par les leurs.

Ce recueil répond donc à des objectifs multiples :

- Créer du contenu dans différents domaines de la vie et apporter de la valeur ajoutée venant de l'Afrique vers le reste du monde ;
- Rassembler autour d'un projet différents acteurs africains quel que soit leur domaine ;
- A partir de bout de citations et pensées, créer des débats et des échanges dans les groupes de réflexions et discussions (estudiantins, universitaires, politiques...), qui pourront aboutir à des changements positifs dans les communautés ;
- Faire la promotion des acteurs africains qui, chaque jour, travaillent pour opérer des changements positifs dans leurs communautés.

Ce recueil est le premier volume et le début d'un programme de contenu collectif d'hommes et de femmes engagés pour relever le défi de reprogrammation mentale des populations africaines pour en faire des acteurs de leurs propres épanouissement et du développement de leurs communautés.

Votre contribution à vous sera de partager ces pensées et citations dans vos différentes communautés quels qu'en soient leurs domaines, afin qu'elles soient utilisées dans les écoles, dans les universités, dans les recherches, dans les soutenances de mémoires et de thèses, dans les conférences et séminaires, sur les médias, dans aux seins des associations, dans d'autres livres et contenus... mais également en dehors du continent africains, dans les écoles de commerce, les universités et centres du

savoir autres qu'en Afrique.

N'hésitez pas à contacter les auteurs directement si des pensées vous parlent spécialement afin d'échanger avec eux.

Lomé, Dimanche 06 Juin 2021

GANDONOU S. Marcellin
Founder & CEO SENAKPON COACHING & TRAINING
Chairman FONDATION SENAKPON

LEADERSHIP

« N'ayons jamais peur de tendre la main ; l'opportunité de vivre une histoire commune renforce notre humanité et surpasse toute gratitude ou ingratitude qui en résulterait ».

Rabiatou BELLO

« Nos fragilités ne sont pas nos ennemis, elles constituent une belle nuance de notre détermination et de notre sensibilité... Elles révèlent notre nature humaine ».

Rabiatou BELLO

« L'attitude compte énormément : elle détermine notre valeur au regard des autres, donne du poids à notre parole et force de contrat à notre poignée de main ».

Rabiatou BELLO

« Le leader n'est pas celui qui valorise l'excellence mais celui qui transforme les différences en une belle aventure humaine ».

« Donner le meilleur de soi nous rend plus forts, plus sûrs de nous, plus crédible et légitime nos exigences envers les autres ».

Rabiatou BELLO

« Un bon livre, c'est un livre qui nous laisse avec des questions, qui nous permet de nous identifier, qui nous permet de nous y reconnaître que l'on soit homme ou femme, qui nous permet de nous interroger sur ce que nous vivons et sur les questions de société. Un bon livre, c'est un livre qui va nous permettre de réfléchir, d'aller au-delà de ce que nous voyons et quelque part de bousculer nos idées reçues. »

Nabou FALL

« Une vie d'adulte réussie est la somme des échecs de sa vie ».

Nabou FALL

« Tant que nous sommes vivants, nous avons en nous des possibilités que nous pouvons exploiter et des choix que nous pouvons faire pour nous-mêmes. Aucune situation n'est le terminus de nos vies ».

Nabou FALL

« Chacun de nous est une équation à plusieurs variables. Quand une variable manque, il s'opère un déséquilibre en nous qui se traduit par la frustration, la dépression, l'aigreur et un mal être ».

Nabou FALL

« Pour transformer nos vies, nous devons accepter d'agir et de faire le premier pas... Sans action, sans décision, sans motivation, il n'y a pas de réalisation de soi. Souvent, le regard des autres est dans notre tête, il est lié aux barrières mentales, aux conventions sociales ».

Nabou FALL

« Arrêtez d'appeler les gens qui ne vous appellent pas. Arrêtez de rendre visite à des gens qui ne savent pas où vous habitez. Arrêtez de prendre du temps pour les gens qui n'ont pas le temps pour vous. Arrêtez de dépenser pour des gens qui ne dépensent pas pour vous. Arrêtez de penser à des gens qui ne pensent pas à vous. Vous serez vous-même émotionnellement en faillite. Vous pouvez aimer quelqu'un de loin et je ne parle pas que des relations amoureuses, mais toutes les relations, les amis, la famille, les copains. Traitez les gens comme ils vous traitent et arrêtez de vous fatiguer en donnant de l'amour là où il n'est pas retourné. La vie est déjà assez difficile sans avoir à supplier les gens pour leur amour et attention. Le moins que vous puissiez faire pour vous, c'est de vous entourer de gens qui vous aiment réellement et prennent soin de vous. Surtout s'entourer de gens qui ne vous voient pas comme une option. Il n'y a rien de pire que les gens qui te traitent comme si tu es remplaçable ».

Nabou FALL

« Le leadership ce n'est pas exclusivement diriger mais c'est ouvrir des chemins aux autres et assurer une pérennité de la connaissance et de l'excellence ».

Nabou FALL

« Le leadership c'est la capacité d'inspirer, d'influencer et d'impacter positivement dans le but de fédérer autour d'un objectif et d'une idée. »

Nabou FALL

« Avoir une attitude enseignable, c'est écouter plus qu'on ne parle, c'est accepter le fait que nous pouvons apprendre de tout le monde, et que personne ne détient le monopole du savoir...c'est surtout refuser de tomber dans l'illusion du savoir !

Quand on pense qu'on sait tout, c'est parce qu'on ne sait pas ce qu'on ne sait pas ».

Mame Cafaa SALL

« Nous attirons ce à quoi nous pensons tout le temps, si bien que si nous voulons vraiment attirer le bien, de l'énergie positive, de la joie et du bonheur nécessaires à notre vie, nous devons savoir développer des pensées dynamisantes. Ne l'oublions pas nos pensées deviennent des émotions, les émotions des mots, les mots des actions et les actions renforcées déterminent nos habitudes ».

Mame Cafaa SALL

« La légitimité d'un leader ne se décrète pas, son niveau de percussion, son organisation, sa communication en cohérence avec ses actions poussent les autres à le reconnaître comme tel ».

Mame Cafaa SALL

« Le leadership efficace commence par le leadership personnel. Pour diriger les autres, il faut d'abord être maître de soi-même ».

Mame Cafaa SALL

« Le leader c'est celui qui sait se taire au moment où il meurt d'envie de parler ».

Mahutin Francine TOUPET

« Le sang qui circule dans notre corps est rouge vif, pourtant la salive qui sort de notre bouche est blanche, sachons donc raison gardée ».

Mahutin Francine TOUPET

« Il est parfois sage de jouer au sot qu'à l'érudit ».

Mahutin Francine TOUPET

« Les héros ne naissent pas du confort de leur mère, mais de l'inconfort de la guerre ».

Roland Olivier KYEDREBEOGO

« Ne confondez pas la faute et la responsabilité : ce n'est pas de votre faute si vous êtes nés dans cet environnement ; mais c'est votre responsabilité de faire en sorte que vos enfants ne naissent pas dans le même type d'environnement ».

Roland Olivier KYEDREBEOGO

« Ne nous contentons pas de faire les choses « bien ». Pensons surtout à faire les « bonnes » choses ».

Roland Olivier KYEDREBEOGO

« C'est en semant les bonnes graines aujourd'hui que nous récolterons de meilleures graines demain ».

Roland Olivier KYEDREBEOGO

« Concentrons-nous sur ce qui est vraiment important et ne dispersons pas notre attention en faisant une multitude de choses qui nous détournent de ce qui est essentiel ».

Gilles ATAYI

« De notre manque de questionnements, naissent des opinions qui peuvent devenir des dogmes capables de nous embarquer dans une spirale dangereuse ».

Gilles ATAYI

« Nos rêves nous appartiennent et ne devraient être limités que par ce que nous ne désirons pas ».

Gilles ATAYI

« En remettant trop souvent à plus tard, nous refusons nous-mêmes une part de notre destin ».

Gilles ATAYI

« Faisons ce que nous avons à faire. Faisons-le bien et faisons-le consciencieusement. Ce qui arrivera devrait déjà se voir »..

Gilles ATAYI

« Le bien est très souvent l'ennemi très pernicieux de ce qui est excellent ».

Gilles ATAYI

« Votre boussole vous guidera, de jour comme de nuit, éveillé et même endormi, en temps de paix comme en temps de turbulence ».

Gilles ATAYI

« Surtout, ne pas se mettre à la merci des évènements qui adviennent jour après jour, en gardant de vue ce qui est important ».

Gilles ATAYI

« C'est cette capacité à sortir des sentiers milles fois battus qui nous garde jeune, frais, dispo, alerte et nous permet de grandir ».

Gilles ATAYI

« Les personnes qui rêvent grand, haut, large, long, profond, extravagant, improbable, différent et nouveau m'inspirent : ces personnes ont, à l'intérieur, les clés pour changer le monde ».

Gilles ATAYI

« Les leaders savent que les causes se gagnent une bataille après l'autre. Ils investissent en priorité pour ce qu'ils peuvent réellement influencer ou même changer. C'est ainsi qu'ils vivent riches de la plénitude d'être utiles ».

Gilles ATAYI

« Il est nécessaire de choisir ses batailles parce que la tendance naturelle est d'en avoir trop. Ne vous épuisez pas à vouloir tout conquérir, à vous en faire pour tout, à vouloir tout régler, tout réparer, à en faire toujours plus. Accepter juste de donner la priorité aux priorités. »

Gilles ATAYI

« Le leadership, c'est comme être nu devant un miroir, même si vous essayez de vous cacher ou cacher ce que vous êtes ou faites, on vous voit ».

Marcellin S. GANDONOU

« Pour pouvoir influencer les gens, vous devez pratiquer l'informel afin de les connaître dans leur vrai moi ; c'est ainsi que vous saurez ce qui est vraiment important pour eux ».

Marcellin S. GANDONOU

« Un chef qui ne descend pas vers son peuple ou ses collaborateurs, sera se fera enfermé dans un tour d'ivoire par les flatteurs et le jour de sa chute le surprendra comme un voleur ». **Marcellin S. GANDONOU**

« Le leadership, c'est votre capacité à produire du résultat significatif quel que soit votre statut, votre sexe, votre âge..., dans votre environnement, afin d'influencer les autres et contribuer à l'avènement de changements positifs aujourd'hui et demain ».

Marcellin S. GANDONOU

« Ne demandez pas aux autres de vous faire confiance, si vous avez de la peine à vous faire confiance à vous-même. »

Marcellin S. GANDONOU

« Vous ne pouvez pas être un bon leader, si vous avez honte de vos vulnérabilités. Les gens montrent leur vulnérabilité et s'ouvrent à ceux qui sont comme eux et non à ceux qui vont les juger.» GANDONOU S. Marcellin

« Ne vous laissez pas travestir par l'attitude des autres et l'adversité. Être leader, c'est aussi avoir la capacité de traverser les difficultés et les calomnies sans perdre pour autant son authenticité en cours de route, mais tirer les leçons justes qu'il faut ».

Marcellin S. GANDONOU

« Vous n'avez pas besoin d'être voté ou nommé pour être un grand leader. Du moment où vos actions impactent positivement et durablement votre communauté et votre monde, vous êtes leader »

Marcellin S. GANDONOU

« Ne cherchez pas à recréer la houe. Parfois vous avez juste besoin que quelqu'un d'autre vous tienne par la main et vous montre le chemin. Pour cela, il vous faut développer de l'humilité ».

Marcellin S. GANDONOU

MANAGEMENT

« De plus en plus de structures découvrent quels bénéfices tirer de l'amélioration des conditions de travail de leurs employés. Que ce soit la santé, la sécurité, l'ergonomie, les conditions psychologiques des employés, les relations de travail ou les pratiques de RH, il est établi actuellement, après plusieurs études sur la question, qu'investir dans le bien-être au travail n'est pas une œuvre philanthropique relevant du domaine de la responsabilité sociale de l'entreprise mais bien un facteur de croissance et de performance de l'entreprise ».

Mariam Inna KANOUTE

« Il est de plus en plus établi que le bien être est un outil de performance organisationnel, défini comme l'ensemble des facteurs relatifs aux conditions de travail. En effet, il est facile de comprendre que les éléments contribuant à la bonne qualité de vie au travail d'un professionnel, vont jouer positivement sur son efficacité, et donc son rendement global ».

Mariam Inna KANOUTE

« Ne gérez pas votre temps, gérez votre focus ».

Roland Olivier KYEDREBEOGO

« Le manque de focus est le plus grand ennemi de la performance des managers ».

Roland Olivier KYEDREBEOGO

« Une personne qui désire l'excellence ne se plaint pas devant les ténèbres mais ils les affrontent en prenant sa responsabilité à 100% à chaque instant afin de trouver la lumière pour finir par s'en sortir ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Il y a du bien en vous et lorsque vous allez commencer à vous en persuader, vous allez enfin le percevoir et le concevoir. Vous allez vous transformer et accepter qu'il y ait également du bien dans les autres et dans le monde. »

Gildas S. TONOUKOIN

« Les idées n'ont jamais manqué, de même que les moyens pour les réaliser mais ce qui est rare par contre ce sont des personnes pour les concrétiser immédiatement dès qu'elles leur sont apparues. »

Gildas S. TONOUKOIN

« Aimez les challenges et sortez de votre zone de confort ensuite faites quelque chose en plus de ce que vous faites pour vivre vos rêves. »

Gildas S. TONOUKOIN

« Vous devez savoir que vos petits résultats constituent votre meilleure source de motivation pour enchaîner ensuite avec la discipline et la constance dans les actions excellentes car la motivation c'est généralement 1% d'action dans le temps. »

Gildas S. TONOUKOIN

Le fait de vous conforter dans votre échec ou état de médiocrité n'a rien d'honorant, de glorieux ou d'héroïque, ce qui l'est c'est quand vous en prenez conscience et que vous vous en dégagez, telle une gazelle d'un piège de chasseur, pour vous améliorer progressivement. »

Gildas S. TONOUKOIN

« Vous devez faire savoir et montrer clairement à votre organisme que c'est vous le seul capitaine du bateau qu'il est. Votre corps est un bébé, apprenez-lui maintenant ce que vous voulez ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Les défaitistes ont la trouille de faire une pause, oui ils ont généralement peur qu'on leur dise qu'ils ont échoué, mais en fait, c'est ainsi qu'ils préparent leur descente aux enfers. »

Gildas S. TONOUKOIN

« Nous sommes à une époque où l'information et la connaissance sont abondantes et omniprésentes ; on cherche désormais ceux qui vont transformer cette matière en valeur ajoutée et contribuer à la création de la richesse. »

Marcellin S. GANDONOU

« La discipline et la motivation sont des outils à la disposition de vos objectifs, si vous n'avez pas d'objectifs dans la vie, vous n'avez pas besoin de discipline et encore moins de motivation ». GANDONOU S. Marcellin

« Le management, c'est avant tout la gestion des contingences. Si toutes les conditions sont réunies et toutes les ressources disponibles, tout le monde est capable de produire du résultat. »

Marcellin S. GANDONOU

« Le happy management, c'est l'ensemble des pratiques qui crée une conditionnalité et permet de susciter le bien être, l'épanouissement, l'expression du talent et des potentiels des collaborateurs afin d'atteindre les objectifs de l'organisation avec un sentiment d'utilité ».

Marcellin S. GANDONOU

« Si vous avez de la peine à vous manager personnellement et à gérer vos différents défis, vous aurez de grandes difficultés à manager les autres ».

Marcellin S. GANDONOU

BIEN-ETRE CONJUGAL ET RELATION DE COUPLE

« Celle qui veut durer dans un ménage doit savoir porter les attributs (robes, chaussures) et accessoires nommés **PATIENCE** ».

Mahutin Francine TOUPET

« La communication et les concessions sont les seuls gages d'un mariage réussi ».

Mahutin Francine TOUPET

« Pour réussir son mariage, opter pour la politique du singe qui ne voit pas, n'entend pas et ne parle pas ».

Mahutin Francine TOUPET

« Un ménage harmonieux et réussi est celui qui opte pour la formule : **1+1=2** ».

Mahutin Francine TOUPET

« Un enfant est un don de Dieu pas une preuve de fertilité: C'est Dieu qui rend stérile ou féconde ».

Prisca KOUACOU

« Un enfant est un don de Dieu pas une preuve de fertilité: C'est Dieu qui rend stérile ou féconde ».

Prisca KOUACOU

« Le rôle de votre partenaire, femme ou mari, compagne ou compagnon..., n'est pas de vous rendre heureux(se)x ; vous devez être quelqu'un d'heureux à la base sinon vous serez malheureu(se)x même si vous avez le plus beau ou la plus belle partenaire qui puisse exister ».

Marcellin S. GANDONOU

« Si quelqu'un a pour rôle de vous rendre heureux(se)x, vous devenez sa MARIONNETTE EMOTIONNELLE et il vous fera danser à sa guise. C'est lui qui décidera quand vous devez être content(e) ou triste ».

Marcellin S. GANDONOU

ENTREPRENEURIAT

« Rêver de devenir entrepreneur (e) et oser l'être sont deux choses totalement différentes ».

Prisca KOUACOU

« La survie d'une entreprise dépend à 80% de la personnalité de son fondateur ».

Prisca KOUACOU

« Un entrepreneur n'a pas peur d'échouer car il sait que pour gagner il faut accepter de perdre ».

Prisca KOUACOU

« Peu importe l'idée que vous avez en tête ou votre objectif, passez à l'action, Lancez-vous ! Vous aurez toujours la possibilité d'apprendre, de vous réajuster et d'évoluer. Les actions valent 1000 fois mieux que les paroles ».

Mame Cafa SALL

Nos échecs sont la résultante de nos petites négligences quotidiennes. Nous échouons rarement par hasard ou par malchance !

Mame Cafa SALL

Vos priorités en tant qu'entrepreneur (e) détermineront votre mode de vie et la valeur ajoutée que vous apporterez dans la vie des gens et de votre communauté ».

Mame Cafa SALL

« Pour réussir, tous les grands hommes d'affaires, les leaders, les hommes politiques imminents ont tous dû faire des sacrifices à un moment ou à un autre. Leur repos au quotidien, certains de leurs loisirs ou même tous, pendant un temps, la liberté parfois et même quelques fois, l'assurance du lendemain... Quand on a un pourquoi fort, ce choix s'impose sans hésitation parce que le but est bien plus élevé que les sacrifices. Obtenir un grand but demande parfois de différer la gratification. Tu verras d'autres y arriver plus vite que toi, mais leur but est-il aussi grand que le tien ? Es-tu prêt à t'engager aujourd'hui pour ta raison d'être ou préfères-tu la jouissance immédiate » ?

Mariam Inna KANOUTE

« Que ce soit pour le métier à exercer ou le business à lancer, c'est toujours une erreur d'agir en fonction des tendances du marché, du degré de succès des autres ou des gains substantiels prévisibles. Notre passion, notre talent sont les meilleurs guides de nos choix professionnels. Quand nous choisissons un métier qui nous passionne ou qu'on arrive à monnayer notre talent, les tâches les plus banales prennent une dimension extraordinaire en créativité et en rentabilité. C'est là que le vrai Potentiel est révélé ».

Mariam Inna KANOUTE

« A ceux qui ont la rage d'entreprendre, qui se disent qu'un bénéfice vaut mieux qu'un salaire, à ceux qui ont envie de sortir des sentiers battus et se demandent quel est le moment propice pour le faire. A ceux qui préparent indéfiniment le grand saut et qui pensent que cela se fera sans risque ou sans bobo, qui se donnent les garanties et les garde-fous nécessaires au cas où...Il n'y a pas de recette miracle : Jetez-vous à l'eau, coupez-vous la retraite et vous n'aurez pas d'autre choix que d'avancer ».

Mariam Inna KANOUTE

« EZF est entrain de redessiner la conception de l'entreprenariat chez les jeunes au Tchad et transformer en une nation entrepreneuriale à dette ZERO. Les résultats commencent à être visibles ».

Dr Samuel MATHEY

« N'attendez pas que l'opportunité frappe à votre porte, provoquez-là! ».

Sêssi HOUNKANRIN

« L'entrepreneur est celui qui perçoit des opportunités là où les autres ne voient que des obstacles ».

Sêssi HOUNKANRIN

MOTIVATION ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

« Rien n'est plus important que ce que vous faites tous les jours pour rendre demain meilleur ».

Marcellin S. GANDONOU

« Le jour où vous pensez avoir tout perdu, c'est ce jour que vous perdez réellement ».

Marcellin S. GANDONOU

« Les personnes récalcitrantes ou difficiles à vivre sont comme des coffres forts, il faut chercher la combinaison pour les déverrouiller ».

Marcellin S. GANDONOU

« Dans la vie, il y a deux cas : soit vous existez, soit vous vivez ».

Marcellin S. GANDONOU

« Ne vous rappelez pas d'avoir été quelqu'un de bien, continuez par être quelqu'un de bien. Parce que c'est votre nature que d'être quelqu'un de bien ».

Marcellin S. GANDONOU

« Il n'y a aucune noblesse à respecter le droit d'ainesse dans la réussite ».

Marcellin S. GANDONOU

« La plupart des gens pensent qu'ils méritent un meilleur mari, une femme plus intelligente, qu'ils produiraient de meilleurs résultats avec un meilleur manager ou de meilleurs collaborateurs. Mais il faudra se poser comme question : suis-je le genre d'homme avec qui on voudrait se marier ? Suis-je le genre de femme qu'on voudrait prendre pour épouse ? Suis-je quelqu'un avec qui l'on peut travailler ? Est-ce que j'inspire confiance ? ».

Marcellin S. GANDONOU

« Le lever et le coucher du soleil sont là à titre indicatif, ne calquez pas vos journées dessus. Vos priorités doivent conditionnées votre lever et votre coucher ».

Marcellin S. GANDONOU

« Lorsque vous avez un objectif, n'attendez pas l'inspiration, commencez et l'inspiration viendra, ensuite vous réussirez et deviendrez une source d'inspiration pour les autres ».

Marcellin S. GANDONOU

« Cultivons la patience en tout tel un vin de palme qui remplit tout doucement la bouteille ».

Mahutin Francine TOUPET

« L'enfant du pauvre ne peut se permettre d'avoir une plaie au dos, au risque de ne pouvoir la panser ».

Mahutin Francine TOUPET

« Ne pas refuser à un enfant de labourer le champ la nuit, afin de lui permettre d'apprendre à ses dépens les dangers auxquels il s'exposent ; les leçons de la vie s'acquièrent par l'expérience et non par les conseils. »

Mahutin Francine TOUPET

« Le pagne Blanc ne peut jamais cohabiter avec l'huile Rouge ».

Mahutin Francine TOUPET

« Sachons persévérer car tout malheur ou échec est annonciateur du bonheur ».

Mahutin Francine TOUPET

« Aucune réussite ne se construit sous moustiquaire, la vie appartient à ceux qui se lèvent tôt ».

Mahutin Francine TOUPET

« Sachons tourner 7 fois notre langue avant tout propos blessant, car c'est comme un œuf ; quand ça tombe, on ne peut le ramasser ».

Mahutin Francine TOUPET

« Courir en se grattant les pieds ne vont pas ensemble ».

Mahutin Francine TOUPET

« Soyons déterminés et persévérants tel l'épervier guettant le bon moment pour voler un poussin à la poule ».

Mahutin Francine TOUPET

« Quand on ne sait où mène le chemin sur lequel on se trouve, on sait tout au moins d'où nous venons ».

Mahutin Francine TOUPET

« Faisons la politique de nos moyens, en utilisant le tampon : comptons sur nos propres forces ».

Mahutin Francine TOUPET

« La gratitude oriente votre attention sur les bonnes choses que vous vivez ».

Prisca KOUACOU

« Sortez de votre zone de confort et travaillez dur. Réussir n'est pas une question de chance ».

Prisca KOUACOU

« N'attendons pas toujours que les autres changent de comportement ou de manière vis-à-vis de nous, apprenons à nous remettre en question nous-même ».

Prisca KOUACOU

« Chaque fois qu'une pensée négative me traverse l'esprit, je la chasse immédiatement en la remplaçant automatiquement par une pensée contraire positive ».

Prisca KOUACOU

« Apprenez à croire en vous et faites-vous confiance, même quand personne ne croit en vous ».

Prisca KOUACOU

« Je ne suis pas le prénom que mes parents m'ont donné. Peu importe le sens, il ne détermine pas ma destinée ».

Prisca KOUACOU

« Chaque fois que vous cherchez la cause de vos problèmes chez les autres, vous prenez du retard sur le chemin de la réussite ».

Prisca KOUACOU

« Chercher et entretenir la "lueur" qui revitalise notre énergie intérieure dès le réveil est le premier pas vers la réussite ».

Rabiatou BELLO

« L'échec décuple le bonheur de la réussite ».

Rabiatou BELLO

« L'empathie est un moteur considérable dans la vie de l'entreprise. Elle lui impulse une force sereine qui ne détermine peut-être pas une rentabilité fulgurante, mais lui assure sa pérennité ».

Rabiatou BELLO

« La réflexion sans action est lâcheté ; l'action sans la réflexion est folie ; l'un sans l'autre nous laisse un goût de frustration ».

Rabiatou BELLO

« Avoir le courage d'une pensée originale plutôt que le culot d'une action fanfaronne ; voilà qui est faire preuve authentiquement d'audace ».

Mame Cafa SALL

« Être audacieux, c'est savoir allier la réflexion à l'action. Il n'y a pas d'audace si l'une est privée de l'autre ».

Mame Cafa SALL

« Le risque de la défaite est le meilleur argument pour s'entraîner ».

Mame Cafa SALL

« Plutôt que de sortir de sa zone de confort, il faudrait sans doute apprendre à sortir de la zone d'inconfort dans laquelle nous nous plaçons si souvent croyant que nous ne pouvons pas changer ».

Mame Cafa SALL

« En réalité, il y a beaucoup d'admiration dans la jalousie. Ne laissez pas une personne jalouse vous désorienter ou vous démotiver. Au fond, elle voudrait être ou faire comme vous, mais elle ne peut pas ou elle n'ose pas. La seule arme à sa disposition, pour compter, est le dénigrement ou le sabotage. Ne vous rabaissez pas en la laissant vous influencer. Restez concentré et continuez d'exceller ».

Mame Cafa SALL

« Planifiez méticuleusement, analysez méthodiquement

; mais n'oubliez pas que le plus important, c'est de savoir travailler sur soi humblement...et quand vous tombez, relevez-vous rapidement et continuez d'avancer courageusement. C'est ce qui vous permettra de faire la différence ».

Mame Cafa SALL

« Juste la volonté de suivre un plan ou même d'atteindre un objectif ne suffit pas. Une bonne discipline teintée d'une intense motivation demeurent les ingrédients essentiels pour une belle réussite. L'effort têtu et constant assure un succès éclatant ».

Mame Cafa SALL

« Les épreuves de la vie sont faites pour que nous puissions mieux nous découvrir. Si on y regarde bien, dans la plupart des cas, elles nous forment et nous informent sur notre vrai caractère. Elles révèlent une force intérieure et une détermination que nous ne pensions pas posséder. Considérons-les justes comme de belles occasions de grandir ».

Mame Cafa SALL

« Aussi vrai que Personne ne peut empêcher l'eau de rentrer dans une noix de coco, Nul ne peut t'empêcher de réussir ».

Armand Patrick POGNON

« Celui qui ne contrôle pas son langage est un danger pour lui-même et pour son entourage ».

Armand Patrick POGNON

« La réussite est aussi simple que boire du café ».

Armand Patrick POGNON

~~« Les problèmes ne sont que des escales sur le chemin de la réussite ».~~

Armand Patrick POGNON

« La certitude est une maladie mortelle ».

Armand Patrick POGNON

« La vie est une opportunité à saisir et non un problème à résoudre ».

Armand Patrick POGNON

« Il n'y a ni début, ni fin ; il n'y a que des actions sur le chemin de la réussite ».

Armand Patrick POGNON

« Toute souffrance est le résultat, non d'un manque, mais d'une ignorance ».

Armand Patrick POGNON

« Une connaissance sans expérimentation n'est qu'une théorie ».

Armand Patrick POGNON

« Sans le Combat de caractère, la vie risque d'être toujours amère ».

Armand Patrick POGNON

« Tout problème dans la vie d'un Homme est un problème de développement personnel ».

Armand Patrick POGNON

« Aussi vrai que Personne ne peut empêcher l'eau de rentrer dans une noix de coco, Nul ne peut t'empêcher de réussir ».

Armand Patrick POGNON

« Celui qui ne contrôle pas son langage est un danger pour lui-même et pour son entourage ».

Armand Patrick POGNON

« La réussite est aussi simple, que boire du café ».

Armand Patrick POGNON

« Les problèmes ne sont que des escales sur le chemin de la réussite ».

Armand Patrick POGNON

« La certitude est une maladie mortelle ».

Armand Patrick POGNON

« La vie est une opportunité à saisir et non un problème à résoudre ».

Armand Patrick POGNON

« Il n'y a ni début, ni fin, il n'y a que des actions sur le chemin de la réussite ».

Armand Patrick POGNON

« Toute souffrance est le résultat non d'un manque mais d'une ignorance ».

Armand Patrick POGNON

« Une connaissance sans expérimentation n'est qu'une théorie ».

Armand Patrick POGNON

« Sans Le Combat de caractère ? La vie risque d'être toujours amère ».

Armand Patrick POGNON

« Tout problème dans la vie d'un Homme est un problème de développement personnel ».

Armand Patrick POGNON

ÉDUCATION & ETAT D'ESPRIT

« La volonté est une véritable source de liberté, elle est peut-être le fruit de notre éducation et de nos croyances mais elle est surtout la source de toute abnégation et de toute résilience. Elle conduit nos rêves et espoirs vers la réalité ».

Rabiatou BELLO

« Les valeurs forgent un enfant pour la vie tandis qu'un enclos ne le protège qu'un temps. Ouvrez l'enclos et vous obtiendrez L'EFFET MADAGASCAR. »

Mariam Inna KANOUTE

« Le bonheur se construit. Les états internes se modifient, les moments difficiles se déprogramment et les ressources se mettent à disposition. Bonne nouvelle non ? »

Mariam Inna KANOUTE

« La grandeur d'une nation ne réside point en sa richesse mais la majorité de ses hommes PRETS à sacrifier honneur et vie QUE pour ces 3 choses : la constitution, les valeurs et la parole donnée ».

Dr Samuel MATHEY

« Tant que vous n'aurez pas fait ces deux choses : identifier le projet pour lequel Dieu vous a envoyé sur terre, puis

le réaliser...votre vie n'aura aucun sens.... Et pour le faire la TRINITE c'est Dieu, vous et le projet de mission à vous attribué... »

Dr Samuel MATHEY

« En Afrique.... La tradition est " JE NE VAIT PAS FAIRE LE LIT POUR QU'UNE AUTRE PERSONNE VIENNE S'Y COUCHER", mais on oublie que

- Ce lit" a été fait avec l'argent de taxes de chaque citoyen, de TOUS les habitants y compris le nouveau...
- Que nous-mêmes sommes venus nous coucher dans un lit qu'un précédent a fait... »

Dr Samuel MATHEY

« Les 3 plus grandes richesses qu'un Homme peut posséder ne sont ni les titres, l'or ou les propriétés. Mais les valeurs, sa parole qu'il ne renie jamais et les bienfaits qu'il fait... »

Dr Samuel MATHEY

« La jeunesse Africaine doit arrêter la **culture du gratuit**.... Quand c'est gratuit, il y a trois solutions :

- 1- C'est un produit périmé ;
- 2- Vous êtes l'objet d'une expérience ;
- 3- Quelqu'un paie à votre place et sortira un jour de l'ombre

Dr Samuel MATHEY

« Les leaders Africains d'aujourd'hui doivent laisser les jeunes des années 2000 rédiger le futur et les vision2030 au 2063...car ce sont ces jeunes et non eux qui le construiront et le vivront... »

Dr Samuel MATHEY

« La difficulté du pouvoir : La phase de lutte pour le pouvoir est sectaire. MAIS dès qu'on a le pouvoir. On l'exerce pour assurer, faire prospérer et protéger TOUS, y compris ses adversaires ».

Dr Samuel MATHEY

« Les USA quel que soit le locataire de la maison blanche ont la même ligne directrice sur l'Afrique et la base est " apprendre à pêcher et non donner du poisson... trade and not aid" ... ».

Dr Samuel MATHEY

« Il est grand temps que les Africains réfléchissent à un système électoral propre à nos réalités et solutionnant les expériences passées... »

Dr Samuel MATHEY

« Le premier ingrédient pour tout développement est l'état d'esprit ».

Marcellin S. GANDONOU

« La première question que les entreprises, les organisations et les états devraient se poser est celle-ci : AVONS-NOUS LES BONS HOMMES ET FEMMES ? ».

Marcellin S. GANDONOU

« Quel que soit le financement dont vous bénéficiez, de l'aide au développement et la disponibilité des partenaires à accompagner un pays, si l'entreprise ou le pays n'est pas dans la bonne disposition mentale et que les gens n'ont pas l'attitude adéquate, point de développement ».

Marcellin S. GANDONOU

BUSINESS

« **Un taux de bénéfice quasi-impossible** : le coût du crédit 15%, ajouté au cout d'imposition fiscal 30%. Le cout de la mauvaise gouvernance 10%, et le coût du retard de paiement amènent l'entrepreneur africain à devoir faire un bénéfice de 100% pour survivre. »

Dr Samuel MATHEY

« **Pas de système de rachat en cas de faillite** : les statistiques parlent de 8 faillites sur 10 initiatives par des entrepreneurs en premier essai de création. Toutefois il n'existe pratiquement pas de système de rachat pour 80%.....On se retrouve avec une société ENCORE PLUS pauvre avec des jeunes ou leurs garants endettés à vie..... »

Dr Samuel MATHEY

« **Le coût exorbitant d'accès à l'information** : les coûts de constitution d'entreprises et d'information (états financiers, permis d'autorisation...) sont relativement exorbitants pour des jeunes sans emplois, sans ressources, dans un système sans redistribution des richesses ».

Dr Samuel MATHEY

« Sur la dynamique de la **CRYPTOMONNAIE**, l'Afrique doit **éviter les mêmes pièges** dans lesquelles elle tombe sur les sujets avant-gardistes.... en adoptant la posture du consommateur, de l'**attentisme juridique** et l'absence d'instruments d'accompagnement de sa jeunesse sur cette **innovation...** »

Dr Samuel MATHEY

COACHING & REUSSITE

« En réalité, vous n'avez pas besoin de convoiter ou de jalouser la réussite de l'autre. Si vous éprouvez des sentiments négatifs vis-à-vis de la réussite de l'autre, vous repoussez et retardez l'avènement de cette réussite dans votre vie et votre carrière. »

Marcellin S. GANDONOU

« Beaucoup de gens critiquent les riches et ceux qui sont nantis, mais au fond ils désirent posséder les mêmes richesses. Parfois, la qualité d'une réflexion dépend des conditions dans lesquelles on se trouve. Le riche réfléchit pour faire fructifier encore plus et ne pense pas au manque contrairement à celui qui est dans le besoin et qui réfléchit en termes de subsistance. »

Marcellin S. GANDONOU

« La réussite respecte toutes les lois et règles sauf le droit d'ainesse. »

Marcellin S. GANDONOU

« Ne fais à personne l'honneur d'être ton ennemi : c'est de l'Énergie gaspillée que tu dois utiliser pour tes challenges et tes objectifs. Quand on est décidé à réussir, on choisit ses combats ».

Mariam Inna KANOUTE

« Le secret de la vraie beauté ? Aime – toi, passionnes-toi pour ce que tu fais, restes cohérent(e) avec tes valeurs et le monde entier te trouvera magnifique ».

Mariam Inna KANOUTE

« Vous pouvez échouer en exerçant le plus beau métier du monde s'il n'est pas votre passion. Passionnez – vous pour le métier le plus banal et vous accomplirez des miracles ».

Mariam Inna KANOUTE

« Ne cédez jamais au destin et le destin vous cèdera la place. Face au destin de l'échec, opposez la persévérance. Face au destin de l'ignorance, opposez la compétence. Et face au destin de la haine, opposez l'amour ».

Mariam Inna KANOUTE

« Le changement n'est plus une conjoncture, mais une règle. On change de job, de pays, de style et même de relations. S'adapter au changement c'est dominer le match de la vie. Êtes-vous prêts à accueillir le changement comme une opportunité de croissance ? »

Mariam Inna KANOUTE

« Le temps ne passe pas, c'est nous qui passons ».

Roland Olivier KYEDREBEOGO

« Vous n'avez jamais manqué de ressources car ce qui est important pour vous trouvera toujours un moyen de se satisfaire, peu importe la qualité ou la quantité dont vous disposez ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Vous avez échoué, c'est un fait, mais le retour aux actions intelligentes est l'ultime choix producteur de résultats ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Vous n'êtes pas petit pour affronter de grands défis (problèmes) ; vous êtes juste inconscient de combien de fois vous êtes fort, puissant et résistant ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Vous vous dites que le défi est très grand, compliqué et qu'il n'y a plus d'issue, mais votre défi est un package. Les graines de la solution sont à l'intérieur de ce package. Voyez-les. Si vous pouvez les voir, vous les saisissez ! ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Vous vous dites que le lâcher-prise est un luxe que vous ne pouvez-vous permettre, à cause de vos défis actuels. Dites-moi, est-ce dans le cercueil ou sur le lit d'hôpital que vous aimeriez peut-être le faire ? »

Gildas S. TONOUKOIN

« L'Obstacle vous a tout arraché dites-vous ? Et si vous étiez tout simplement victime de votre propre perception ou interprétation. Réveillez votre vrai vous ! ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Vous vous dites incapable d'imaginer le bout du tunnel (la solution), mais est-ce que vous le voulez vraiment ? ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Je trouve qu'il est plus facile de penser que de commencer à agir ; et qu'il est plus facile de se contenter de sa chance de débutant que de passer constamment à l'étape suivante, pour tirer vers l'excellence ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Le doute, l'impatience et les inquiétudes sont contre productifs. Ils désagrègent la structure même de nos résultats actuels et nous empêchent d'aboutir à la fin merveilleuse souhaitée ».

Gildas S. TONOUKOIN

« Poser une question est un acte audacieux ; c'est aller à la rencontre de ce que l'on ne sait pas ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Un coach peut vous montrer où regarder sans vous dire ce que vous allez y voir ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Quand on parle de pouvoir en coaching on ne parle pas d'un pouvoir qui domine, qui écrase, limite, mais d'un pouvoir qui crée, qui permet, qui ouvre et fait émerger de nouvelles possibilités ».

Sêssi HOUNKANRIN

« En posant les bonnes questions au bon moment avec la bonne intention, le rôle du coach n'est pas de vous donner l'heure, mais plutôt de vous aider à construire votre propre horloge ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Le coaching n'est pas là pour offrir des solutions clés en main, mais pour créer avec des clients des espaces propices à l'émergence d'un processus créatif ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Derrière votre plus grand défi à relever, se cache bien souvent la plus grande des opportunités ».

Sêssi HOUNKANRIN

« La connaissance n'a de valeur que dans son utilisation ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Notre vision comporte des angles morts. Certaines choses sont cachées de notre vue. On ne les voit tout simplement pas. Grâce au coaching on peut apprendre à élargir sa vision et accéder à des choses que l'on n'avait jamais vues ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Lorsque vous faites le choix conscient de vous concentrer sur vos ressources intérieures, c'est à dire sur ce que vous avez plutôt que sur ce qui vous manque, il vous est possible de poser les bases de votre propre déploiement. »

Sêssi HOUNKANRIN

« L'un des fondements du coaching consiste à responsabiliser non pas à culpabiliser. La

responsabilisation est basée sur des principes de bienveillance et de non-jugement ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Nous avons le choix de porter notre attention sur ce qui nous élève et nous inspire plutôt que sur ce qui nous draine de l'énergie et nous tire vers le bas ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Pour améliorer votre capacité d'auto-observation, observez vos pensées, vos paroles, vos actions et tirez-en des leçons et de précieux apprentissages. Ainsi, vous développerez de plus en plus votre conscience ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Notre lumière, c'est ce qui nous distingue, ce qui nous rend unique, c'est ce qu'il y a de plus précieux en nous. Et c'est là où réside notre véritable pouvoir personnel, notre pouvoir authentique. Quand je parle de pouvoir, je ne parle pas d'un pouvoir qui domine, qui écrase, qui limite, mais d'un pouvoir qui crée, qui permet, qui ouvre et fait émerger de nouvelles possibilités ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Être coach, c'est être dédié à grandir et faire grandir les autres ».

Sêssi HOUNKANRIN

« La meilleure façon d'exceller, c'est d'être soi ! Et être soi demande à la fois de l'audace, du courage et de la détermination ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Permettez à vos peurs de vous laisser grandir plutôt que de vous retenir et vous limiter. Quelle personne allez-vous devenir si vous ne surmontez pas vos peurs ? ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Notre zone de confort représente un obstacle à notre croissance personnelle et professionnelle. C'est au-delà de notre zone de confort que se cachent les plus belles opportunités ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Apprenez à faire de vos peurs vos alliées afin qu'elles deviennent les partenaires de votre réussite ! ».

Sêssi HOUNKANRIN

« C'est seulement dans un cœur dénoué d'égo que l'Amour peut s'installer ».

Sêssi HOUNKANRIN

« Pour être riche et heureux, il faut penser comme les riches et heureux ».

Armand Patrick POGNON

« Les riches et heureux vivent les mêmes réalités que les pauvres et malheureux ».

Armand Patrick POGNON

SIPIRTUALITE

« Toute souffrance est le signe d'une vie sans Dieu ».

Armand Patrick POGNON

« La gratitude est une puissante prière ».

Armand Patrick POGNON

« N'attendons pas le miracle, soyons le miracle ».

Armand Patrick POGNON

« La foi consiste à continuer jusqu'à réussir ».

Armand Patrick POGNON

« Le développement personnel est une lumière qui éclaire le chemin de la foi ».

Armand Patrick POGNON

« Dieu est bon et ne fait jamais d'erreurs ».

Armand Patrick POGNON

« Un mal est un bien mal perçu ».

Armand Patrick POGNON

SANTE ET BIEN-ETRE

« Même lorsque tout va mal, il y a toujours quelque chose pour laquelle vous pouvez être reconnaissant ».

Prisca KOUACOU

« Soyez déterminé(e) à passer du temps avec des personnes qui vous font vous sentir bien. Et réduisez votre temps avec ceux qui vous font sentir le contraire ».

Prisca KOUACOU

« Tomber dans la victimisation, c'est hypothéquer son avenir. Ce que nous voulons être, faire et avoir dans notre vie et dans notre carrière dépend, en grande partie, de nous ».

Mame Cafa SALL

« Notre capacité à rebondir d'un revers, à prendre des décisions difficiles, à effectuer des changements complexes, à trouver notre équilibre dans le déséquilibre, sans perdre de vue notre vision est ce qui nous permet de reconnaître et de pouvoir saisir les opportunités ».

Mame Cafa SALL

« Au lieu de gaspiller votre temps et votre énergie dans la plainte, l'anxiété, la colère et le regret, mieux vaut tirer un enseignement de la mésaventure et se focaliser sur ce qui nous fait avancer ».

Mame Cafa SALL

« Pour éviter de tomber dans le piège de la susceptibilité, il faut juste éduquer ses perceptions. Un mot, une action ou une attitude a de l'influence sur nous que si nous interprétons d'une manière qui nous fasse perdre notre sérénité et troubler notre paix intérieure ».

Mame Cafa SALL

« N'ayez pas peur de sembler différent. Le plus important c'est de s'accepter tel qu'on est, tout en cherchant à devenir la meilleure version de soi-même. Comprendre ses limites, travailler à les dépasser, se forger un mental d'acier tout en restant focus sur l'objectif. C'est juste ce qu'il faut, ni plus, ni moins.

Mame Cafa SALL

« Faire la différence commence avec la capacité à se fixer des objectifs et être prêt à y travailler ».

Mame Cafa SALL

« Qui êtes-vous quand personne ne vous regarde ?

Voici une des questions essentielles à nous poser lorsque nous voulons nous connaître réellement. Avoir la réponse à cette question demande de la méditation profonde, de l'introspection, de la sincérité, de l'audace et de la responsabilité. Justement tout ce dont nous avons également besoin pour avancer dans le sens de nos aspirations profondes. Êtes-vous la personne que vous prétendez être ? Avez-vous besoin d'avoir plus de compétences pour relever intérieurement la tête ? Avez-

vous besoin d'assainir votre dialogue intérieur pour être le reflet de ce que vous montrez de vous ? Qu'attendez-vous alors pour travailler à devenir une meilleure version de vous-même ? Définitivement, le bonheur ne s'obtient que lorsque nous sommes le reflet, intérieurement, de ce que nous montrons de nous-mêmes. Quand nous n'avons pas cette cohérence, le regard des autres nous donne un sentiment d'imposture capable de détruire notre estime de nous-mêmes tôt ou tard. Qui es-tu quand personne ne te regarde ? »

Mariam Inna KANOUTE

« En vérité, nous avons tous une réserve de ressources capable de nous faire transformer n'importe quel "problème" en opportunité de croissance et n'importe quel échec en formidable réussite. Guidée par les bonnes pensées et les bonnes émotions, notre attitude fera toute la différence ».

Mariam Inna KANOUTE

« Les belles personnalités sont souvent forgées par les épreuves, les difficultés, les défis, les peines de cœur... Telle une sculpture, le meilleur apparaît au fur et à mesure des coups et des chocs. C'est en cela que les blessures sont souvent une bénédiction pour la suite. Certaines personnes sont là pour enrichir notre vie en nous mettant dans l'état d'esprit nécessaire à notre élévation. C'est là où l'œuvre d'art se dévoile. Ceci est aussi une bénédiction ».

Mariam Inna KANOUTE

« La chose que vous devez surveiller constamment comme de l'huile sur le feu : C'EST VOTRE PAIX INTERIEURE. Si vous êtes en paix et en harmonie avec vous-même, vous vous connecté plus aisément avec l'esprit et la source de l'abondance. Ainsi vos projets se réalisent avec une telle facilité que les gens auront l'impression que vous ne fournissez pas d'efforts. Tout ce que vous touchez devient effectivement de l'or ».

Marcellin S. GANDONOU

« Si vous avez commencé votre travail de réussite et d'enrichissement, vous devez désormais faire attention à tout ce qui entre dans votre esprit, mental, âme..., parce que vous devenez une cible pour tous ceux qui veulent bien, mais n'arrivent pas ou ne veulent pas faire la même chose que vous. Ils voudront vous polluer ».

Marcellin S. GANDONOU



PROMOTION DE LA FEMME

« Aujourd'hui, la femme africaine est un personnage hybride à cheval entre plusieurs cultures : la tradition héritée, le modernisme intégré et les influences extérieures ».

Nabou FALL

« La femme d'Afrique est à un tournant de son histoire : elle s'affirme et s'impose en tant que force du continent. J'y crois et je sais que cette équité tant rêvée est en chemin ».

Nabou FALL

« En Afrique, une femme doit oser, elle doit être audacieuse et ne pas écouter les critiques internes liées à son éducation et les critiques externes de la société qui encombrent le statut des femmes de limites ».

Nabou FALL

« Le pouvoir de chaque femme réside dans sa capacité à faire ses propres choix et à les assumer ».

Nabou FALL

« Nous (les femmes Africaines) avons longtemps été programmées pour exister dans le regard de l'autre : l'homme, la famille, les amies... Il est temps pour nous de faire face à notre reflet dans le miroir et de faire nos propres choix en étant prêtes à en assumer les conséquences ».

Nabou FALL

« Il n'y a pas une, mais des femmes Africaines, aux multiples facettes, aux mille talents, pétrées d'amour pour l'autre, de générosité, d'empathie et de résilience. La femme Africaine au sourire qui ne s'efface pas, même dans la douleur ; Debout face à l'adversité, résignée face au destin mais engagée pour assurer un futur brillant à ses enfants. Une et multiple, unique et semblable, solidaire dans sa solitude et généreuse dans son dénuement ».

Nabou FALL

« Le plus grand féministe africain, c'est Thomas Sankara. Il a vraiment montré qu'il fallait impliquer la femme dans sa révolution ; et les pays où ça marche le mieux ne sont que des pays où il y a la parité. Pourquoi est-ce que nous sommes la moitié de la population et vous devez nous mettre de côté pour les décisions ? On va ensemble, on marche ensemble ».

Nabou FALL

« Il ne viendrait à l'idée de personne de juger un homme sur les vêtements qu'il porte, sur sa coupe de cheveux, sur son embonpoint ou sur le temps qu'il passe loin de sa famille ».

Nabou FALL

« Nous devons élever nos fils à nous respecter comme mère, femme active, partie prenante de la société, avec une voix et une grande capacité de transformation ».

Nabou FALL

« Une femme accomplie, c'est une femme qui assume ses choix et qui est bien dans la vie qu'elle a choisie. C'est une femme qui n'attend pas la validation du

monde pour exister. C'est une femme qui est résiliente et qui est capable de se réinventer au gré des aléas de la vie. C'est une mère au foyer qui est bien dans son rôle et dont c'est le choix. C'est une femme qui aime ce qu'elle est, quels que soient ses choix de vie et qui vit dans son propre regard et non dans celui des autres. Cet accomplissement, c'est un processus de maturation qui s'acquiert dans le temps, en fonction du vécu de chacune. Il n'y a pas une femme accomplie, mais de nombreux modèles de femmes qui se sentent accomplies. Car c'est quelque chose de personnel l'accomplissement, ce n'est pas un stéréotype figé que la société nous colle ».

Nabou FALL

« Les traditions, les pressions sociales et culturelles encore présentes au sein de nos sociétés ne voient pas toujours d'un œil bienveillant les femmes africaines qui s'exposent aux yeux des médias. De même les narratifs étant trop souvent contrôlés par des médias occidentaux, l'image de la femme Africaine est souvent biaisée et apparentée à une éternelle victime. Il existe dans l'histoire de notre continent de nombreuses reines et héroïnes méconnues dont les exploits méritent d'être racontés afin d'instruire et d'inspirer les générations futures. Dans notre présent, du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest de l'Afrique, des femmes écrivent des pages entières de belles histoires à travers leurs accomplissements divers. Que ce soit des femmes rurales ou citadines, des femmes de la diaspora ou du continent, il est plus que temps que nos voix soient entendues, que nos accomplissements soient connus, que nos points de vue soient pris en compte. Il est temps que la femme Africaine soit narrée par elle-même,

raconte son parcours, ses espoirs, ses échecs et ses réussites ».

Nabou FALL

« Être ambitieuse, ce n'est pas forcément viser à occuper un poste élevé dans la hiérarchie d'une entreprise ou dans une structure politique. C'est puiser dans son potentiel personnel pour se réaliser et, au terme d'un parcours du combattant, délivrer une valeur ajoutée à la communauté dans laquelle on vit. Avoir de l'ambition, c'est se poser en actrice du changement tout en vivant ses rêves sans complexes ni limitations ».

Nabou FALL

« La femme vraie sait que sa vie ne dépend pas du regard des autres. Que les autres la jugent belle ou laide, elle connaît ses forces et ses faiblesses ».

Prisca KOUACOU

« C'est de la stupidité que de reléguer la femme africaine d'aujourd'hui juste à un rôle de mère, de ménagère et d'épouse. Comment peut-on se priver de l'intelligence, de l'énergie, de la force de plus de la moitié d'une population ? Dans une telle condition, le développement des pays africains est pratiquement impossible ».

Marcellin S. GANDONOU

« Les meilleurs dispositifs de promotion de la femme peuvent être instaurés avec une obligation de mise en œuvre. Elle doit personnellement prendre conscience, décider de se prendre en charge et exprimer son plein potentiel ».

Marcellin S. GANDONOU

BIOGRAPHIE DES AUTEURS

Nabou Fall est CEO de Vizeo depuis 2007. Vizeo est une agence de relations avec des bureaux en RDC, Côte-d'Ivoire et au Mali, aidant les grandes entreprises à mettre en œuvre des campagnes de communication stratégiques en Afrique. Elle compte parmi ses clients First Bank Nigeria, Western Union, UBA ou CANAL+ entre autres. Au cours de sa carrière, elle a été: Directrice des ventes et du marketing, Directrice générale adjointe et Directrice générale –dans plusieurs sociétés de télécommunications telles que MTN en Côte d'Ivoire et au Congo ainsi que 2XTCOM, une société mère de Vodacom RDC.



Nabou Fall est une conférencière publique recherchée ainsi qu'un coach de développement personnel ICF. TEDx Speaker et auteure, elle collabore avec de nombreux magazines. Elle est mentor et aussi présidente de Wimnet, une fondation pour les femmes .Elle est présidente du Women Investment Club Cote-d'Ivoire et co-fondatrice d'Impact Hub Cote-d'Ivoire. Nabou Fall est diplômé en Informatique, ingénieure spécialisée en système d'information et réseaux de l'École Supérieure de Génie Informatique de Paris, titulaire d'un master en Finance de l'ISG Paris ainsi que d'un certificat de leadership de Harvard Business School. Praticienne certifiée en intelligence émotionnelle, Disc & Reach 360, elle accompagne de nombreuses personnes à définir leur marque personnelle et structurer leur visibilité à travers un protocole de communication transformationnel pertinent qu'elle a développé qui s'appelle « Show Up & Shine ». Lors de cette formation elle aide ses clients dans la définition de leur stratégie de visibilité digitale.



Consultant International en Développement Intégral et Enseignant Chercheur, **Patrick Armand POGNON** est né le 17 Mai à Porto-Novo au Bénin. Patrick Armand POGNON, plus connu sous le nom de « Coach POGNON », est un Consultant International en Développement Intégral d'origine béninoise.

Il est, entre autre, le fondateur du Forum International des Ambassadeurs du Développement (FIAD) et le Président de l'Ordre des Coach en Développement Intégral (OCDI). Il est également le Recteur de l'Université Virtuelle du Coaching et du Développement Intégral où il officie aussi comme Enseignant-Chercheur avec le grade de Professeur Emérite en Coaching Intégral.

Après des études secondaires couronnées en 1995 par un Baccalauréat Option G2 de l'Etat Béninois il décroche successivement un Diplôme de Business Développer (ISFOP ,1996). Un Diplôme de Technicien en Marketing et Action Commerciale (CEPC-Cotonou, 1997) un Diplôme d'Etudes Supérieur en Gestion et en Intrapreneuriat (World University of Intrapreneurship de Rochester aux Etats-Unis-Dakar 2001), un Certificat d'aptitude au métier de Coach (EIC-Belgique, 2004), et Certificat d'Expert en Logiciel de Gestion CIEL (Groupe PBG-Partisans de Bonne Gestion ,2005). Il accède au grade de Docteur en Coaching Intégral en 2016 et à celui de Professeur Emérite en Coaching Intégral en 2020. Panafricaniste convaincu, il a choisi la stratégie et action au détriment de l'émotion.

La plus grande partie de son activité de panafricaniste gravitera autour du Développement Personnel et du Coaching qu'il adaptera progressivement aux réalités africaines. En 1995, il crée la Fédération Internationale des Ambassadeurs du Développement (FIAD), qui devint En 2020, »Forum International des Ambassadeurs du Développement, une organisation non gouvernementale à but non lucratif dont la vocation consiste à transformer chaque être humain en solution pour lui-même et pour l'humanité.

Roland Olivier KYEDREBEOGO est diplômé de **Draper University (Silicon Valley)** en **Entrepreneuriat**. Il est **Speaker, Coach, Conférencier et Formateur Certifié John Maxwell (Floride, USA)** en **leadership et impact personnel** ; et diplômé de **Sciences Po** et de **l'Université de Cape Town** en **Leadership pour le développement de l'Afrique**.



Il est doublement certifié en gestion de projets (**Project Management Professional, Certified International Project Manager**) ; et a conduit avec succès de multiples projets au cours de ses 20 ans d'expériences dans les secteurs **bancaires et financiers**, l'e-commerce, la santé et l'agriculture mobiles, l'appui au secteur privé,...dans plusieurs pays Africains.

Il est **Consultant Formateur Senior** de **l'African Leadership Group (Academy, University, Accelerator)**, qui vise à former 3 millions de leaders entrepreneurs éthiques d'ici 2035. Voir www.alx.app

Il est fondateur de la société **ILLIMITIS**, spécialisée dans la transformation digitale, humaine et organisationnelle ; et des formations **#WinnersWeek leadership, management 3.0** et **art oratoire**) et **Art du Pitch (Intéresser, Convaincre, Vendre)**.

Il est par ailleurs **co-fondateur** de la startup « **JALÔ** », qui a mis en place une plateforme de distribution digitale qui sauvegarde le commerce de proximité en Afrique ; startup reconnue par le **Groupe Orange Sonatel** comme l'une des 4 startups les plus innovantes du Sénégal en 2018 ; par l'**AFD** comme l'un des 60 projets les plus socialement inclusifs d'Afrique (sur près de 600) ; et accompagnée par **Google for Startups**. Plus de détails sur www.jalomarket.com

Il est convaincu que **le manque de focus est le plus grand ennemi de la performance** ; raison pour laquelle il a conçu la formation **Art du**

focus, consistant à mettre à disposition des managers et leaders des outils pragmatiques et immédiatement actionnables ; **pour arrêter de compter les heures ; et faire en sorte que les heures comptent !**

Roland Olivier KYEDREBEOGO a formé plus de 2000 personnes à ce jour dans **16 pays** (chefs d'entreprises, cadres supérieurs, leaders politiques et d'opinion) ; animé plusieurs sessions de **team building** ; et coaché de nombreux cadres et dirigeants d'entreprises.

Il est **Chevalier de l'Ordre du Mérite du Commerce et de l'Industrie du Burkina Faso**, et membre de plusieurs associations professionnelles et sociales.

Plus d'infos sur www.illimitis.com | www.artdufocus.com | www.winnersweek.com

Ingénieur en communication marketing et Coach de Vie Certifiée, **Prisca Nadine KOUACOU**, totalise plus de dix années d'expériences professionnelles en entreprise. D'assistante commerciale à **Weblogy Corporation** (fondateur du site abidjan.net) à chargée de communication institutionnelle de **MTN Côte d'Ivoire** et de **Chemonics Ivoire** (projet financé par l'**USAID**), Prisca Nadine à toujours sur donner le meilleur d'elle-même pour réussir les missions qui lui sont confiées.



Ces années d'expériences dans la communication, lui ont permis de créer en 2014, **Priscanad Group**, une agence spécialisée dans le coaching en développement personnel et en communication.

Son blog (www.priscanad.com) dédié à l'émancipation de la femme africaine, lancé en juin 2014 enregistrait trois mois plus tard près de 12 000 pages vues et 3000 visiteurs.

Prisca Nadine KOUACOU, est la Présidente de L'ONG **EFIFEM**, une organisation qui offre aux jeunes filles déscolarisées et non scolarisées de meilleures perspectives d'avenir à travers une formation et une éducation de qualité.

Elle est l'initiatrice du concours national d'alphabétisation dénommé « J'aime lire et écrire » sponsorisée en 2015 par la **Fondation Orange** et **Côte d'Ivoire Telecom**.

Forte de ce succès et consciente de l'importance dans TIC dans l'émancipation des femmes africaines, elle met ses connaissances au service des femmes à travers des ateliers et des conférences.

Elle est membre d'honneur du TEDx Abidjan et l'auteure du livre **OSER LE POSITIF** paru en Novembre 2018. Elle est la créatrice du **Priscanad Life Planner**, un planificateur annuel pour se fixer des objectifs et les atteindre.

Prisca Nadine KOUACOU à 35 ans, elle est mariée et mère de quatre enfants.

Rabiatou BELLO est consultante, formatrice et coach. Elle accompagne le développement des personnes, des équipes et des organisations. Elle apprécie la proximité des gens et choisit la méthodologie la plus adaptée pour garantir le succès des missions et des objectifs assignés.



Après avoir travaillé durant six années (6) dans les domaines du droit, notamment dans un cabinet de notaire (Me ACOUETÉY) où elle a été en charge de la coordination et du suivi des dossiers de grande importance, puis un passage au Département Risques de la Banque Atlantique (TOGO), Rabiatou BELLO a géré pour compte de tiers divers projets d'entreprise notamment le cabinet image (directrice commerciale & marketing), le projet Zein (coordinatrice du programme de DEA en droit public) et la société YCIA-TIS (Directrice Conseil en Communication et en Relations Publiques).

Rabiatou BELLO a rejoint le conseil en créant depuis 2016 **IPIKAR consulting** et réalise des missions auprès des entreprises privées sur les problématiques de restructuration d'entreprise, de la gestion et du développement des relations humaines pour une optimisation du capital humain.

En mission auprès des entreprises, Rabiatou BELLO participe à l'amélioration de la performance, à la restructuration et à la transformation d'entreprise, à la conduite du changement, à l'efficacité managériale et aux études et orientations stratégiques en matière de capital humain.



Gilles ATAYI est Directeur associé du Groupe G&A un groupe de 2 cabinets : G&A Business Solutions, à Johannesburg depuis Septembre 2007 et G&A Africa Consulting, depuis Mars 2017 à Abidjan. D'Aout 1985 à Septembre 2007, Gilles ATAYI a occupé des postes de hautes responsabilités pour le compte de grandes multinationales, dans les domaines du marketing, du management et de la planification stratégique basées en Afrique et en Europe. Il a

contribué avec succès au développement de plusieurs initiatives reconnues sur le continent et au-delà, notamment pour Coca-Cola et le groupe Celtel devenu depuis Airtel. C'est donc en Septembre 2007 après 22 ans de carrière, que Gilles ATAYI décide de mettre son expertise et sa riche expérience au service des entreprises et des institutions en Afrique en s'établissant, pour son compte, à Johannesburg et en y ouvrant son premier cabinet. Aujourd'hui, depuis maintenant 13 années, le groupe G&A intervient avec beaucoup de succès auprès d'une centaine de clients et partenaires, basés sur 25 pays Africains. En plus de quelques missions spéciales qu'il conduit pour le compte d'institutions publiques au plan Panafricain, Gilles Atayi qui est passionné de développement humain et des compétences sur le continent, anime régulièrement des ateliers, donne des conférences, coach des chefs d'entreprises et des responsables dans le secteur privé et le secteur public. Au cours de sa carrière, Gilles ATAYI a recruté, développé et promu plusieurs centaines de cadres Africains qui font aujourd'hui, la fierté du continent. Toutes ces initiatives participent à réaliser sa vision pour une Afrique plus forte, plus compétitive et plus prospère. Gilles ATAYI est titulaire d'un Master II en Business Administration de l'École Supérieure de Commerce d'Abidjan. Il a par la suite des formations dispensées à HEC Paris et à la London Business School. Il est l'auteur du best-seller, « Les 51 pratiques fondamentales des leaders ».

Originnaire du Gabon, **KESSANY Bénédith Chanie** est Coach-Motivatrice certifiée en Programmation Neuro Linguistique (PNL) et développement personnel. Elle est fondatrice du Cabinet de Conseil BK Consulting basé à Libreville qui se spécialise dans le Coaching, la formation en développement personnel et management, la motivation et l'organisation des Team-building en entreprise. Elle est diplômée en administration des affaires.



Bénévole dans l'âme, elle travaille beaucoup sur les questions liées à l'éducation, le VIH/SIDA, le leadership jeunesse, le développement du potentiel Humain, la promotion de la lecture chez les jeunes.

Elle est alumna de L'Institut Africain de Leadership de Thabo Mbeki en Afrique du Sud, du Young African Leaders Initiative Centre Régional de Leadership Dakar (YALI Dakar) et du Mandela Washington Fellowship de la prestigieuse université de Géorgie aux Etats-Unis.

Sur le plan distinction et engagement pour le développement de la société gabonaise, elle a été faite ambassadrice de bonne volonté pour le leadership Jeunesse du Fonds des Nations unies pour la population (UNFPA) le 12 Août 2015 et ambassadrice de l'ONU Sida le 28 Novembre 2015.

Enfin elle est co-auteur du Rhapsody des proverbes et sagesses Africaines en compagnie d'un collectif de 13 coachs africains et de la diaspora.



Samuel MATHEY est professeur d'Economie et de Management avec une spécialisation dans les problématiques de la dette, du financement et de l'entrepreneuriat. Samuel a été identifié comme «une des 3 têtes d'affiche qui sont en train de transformer l'Afrique et la jeunesse Africaine » par la Directrice de TV 5 Monde Afrique, Denise Epoté.

Samuel a un doctorat d'état américain en économie, un MBA de l'université de Delaware et l'université d'état de l'Ohio, une maîtrise en économie monétaire et économétrie ainsi qu'un diplôme de fin de cycle en études comptables. Samuel a commencé sa carrière en qualité d'ingénieur informaticien spécialisé dans le développement de programmes et de systèmes d'information avec un accent sur l'optimisation des procédures (**Workflow**) et le concept papier zéro (**paperless office**).

Samuel enseigne en France (HEC Paris...), aux Etats Unis et en Afrique ; il est également consultant international et conseiller de plusieurs personnalités politiques et du monde des affaires. Il a également travaillé avec de grands cabinets (notamment KPMG et PwC). Samuel a dirigé plusieurs missions d'études sur le secteur privé dans plusieurs pays à travers le monde.

Il est le président fondateur de la Fondation pour l'Entrepreneuriat en Afrique (FAFEDE) qui fait la promotion du concept de son dernier ouvrage sur l'Entrepreneuriat à Zéro Franc (ou comment démarrer son entreprise sans financement extérieur préalable). Au travers de sa fondation, Samuel a formé entre 2014 et 2018, plus de 50 000 jeunes et femmes à travers l'Afrique avec un objectif de + 1 million d'initiés à la technique EZF d'ici 2020 en partenariat avec la BAD et les gouvernements Africains.

Il est également le président fondateur d'INITIATIVE 35-3 (www.initiative35-3.com), une initiative continentale qui appelle les 54 pays africains à ZERO impôts sur les 3 premières années de toute entreprise créée par un jeune africain de < 35 ans. Il a initié les DELALI AWARDS qui récompensent les meilleurs entrepreneurs Africains dans la diaspora.

Samuel a publié plusieurs articles et ouvrages. Son récent ouvrage, « Et si on repensait l'Afrique » propose une nouvelle approche microéconomique pour la transformation de l'Afrique. Les missions récentes incluent : formation en stratégie de +100 managers marocains de l'OCP (Phosphates), organisation de la conférence internationale sur l'émergence économique (plus de 500 experts mondiaux, des chefs d'états... de + 65 pays), mission sur la stratégie institutionnelle de la nouvelle politique industrielle de la Côte d'Ivoire, rédaction et animation de l'atelier sur le plan stratégique des PME ivoiriennes.



Mame Cafa SALL est Diplômée du Centre des études diplomatiques et stratégiques et de l'INSEEC de Paris. Mame Cafa est coach certifiée et auteure de plusieurs ouvrages sur le leadership et le développement personnel. A côté des entrepreneurs et leaders exigeants, elle contribue efficacement à lever les blocages liés à l'accélération des performances professionnelles et managériales. Elle a déjà formé et encadré de nombreux cadres et managers de grandes entreprises, des PME et

PMI en Afrique de l'Ouest et en France.



Gildas Sémevo TONOUKOIN est Coach & Entrepreneur depuis 2012 et est Directeur de SENAKPON Coaching & Training Bénin. Il a déjà formé et coaché plus de 10.000 cadres et leaders des organisations telles que GIZ, PLAN INTERNATIONAL BENIN, FNM, SUNU Assurances, NSIA Assurances, APHEDD Finances, Société Générale des Banques, IFE Voyages, Born Fondaine, SOBEBRA, Vital Finance, MTN, Diamond Bank, CEB, Cajaf

Comon, CMA CGM, JNP, Maesk Lines, COBENAM, SONEB, SBEE, LNB, TINCY GROUP, CNERTP, AGETIP, AGETUR, PEBCo BETHESDA, APIEX, PADME, PAPME, MAPCOM, CEPEPE, CFAO...

Il a conduit et faciliter des team buildings au Bénin et au Togo avec des structures comme ALIANZ BENIN, CEB, CFAO...

Il a déjà écrit 8 livres dans le domaine du développement personnel, leadership, intelligence financière, management, l'entrepreneuriat... Il est titulaire d'un Master Recherche (BAC+5) en Finance et Contrôle de Gestion à la FASEG et à déjà Diriger plusieurs institutions au Bénin.



Mahutin Francine Eunice Michelle née TOUPET Epse ENIANLOKO, Femme dynamique, rigoureuse, intègre, avec un esprit d'initiative et très relationnelle ; mariée et mère de deux enfants. Elle est titulaire d'un Master 2 en Administration des Affaires spécialités Marketing, Communication et stratégies commerciales, d'un certificat au métier de consultant en techniques de ventes et négociation près le cabinet de formation internationale Ecka. Elle est Conférencière, Auteure, Coach et formatrice en développement personnel. Promotrice et Animatrice de sa Chaine YouTube PeP'S pour le Coaching, la Motivation et le Développement Personnel, elle est également la Directrice du Cabinet de formation Coaching Training and Consulting (CT Consulting) ; en Management Leadership, Marketing et Communication. Mahutin Francine ENIANLOKO née TOUPET, a à son actif 18 années d'expériences professionnelles dans des postes de gestion commerciale, du personnel, de la fonction commerciale associée, de la communication et dans la gestion des projets sociaux en Santé et Education ; de même que 5 années d'expériences entrepreneuriales. Elle exerça la fonction de cadre dans des entreprises béninoises prestigieuses telles que : - la Direction de l'Hydraulique : 3 ans en tant que chargée de communication), - Télécél, MOOV BENIN, Fondation Etisalat Bénin : 12 ans assistante en communication chef d'agence, chef région, secrétaire exécutive de la Fondation Etisalat. - l'Office de Radiodiffusion et Télévision du Bénin : 3 ans à ORTB en tant qu'assistante du DRP et Chef Cellule Communication. - Francine Fashion House : dont elle en est la promotrice pendant 5 ans - CTConsulting : son cabinet de formation. Elle totalise également 20 années d'expériences du milieu associatif et du management des ONG pour avoir été : -Présidente locale de la JCI Cotonou Aurore en 2005, -Présidente Nationale 2009 de la JCI Bénin, -Sénateur sous le N° 68887 de la JCI (Jeune Chambre Internationale). Formatrice des formateurs, diplômée International Graduate (IG) de l'Université Internationale de la

Jeune Chambre Internationale (JCI). Présidente de l'ONG Les Enfants de la Rue Bénin. Présidente fondatrice de l'ONG Femmes de Demain Bénin, une association de femmes qui œuvre pour l'autonomisation, l'entrepreneuriat, le leadership et le genre. Son rêve d'ici 20 ans est de voir une femme devenir Présidente de la République. Femme Déterminée et engagée pour le leadership féminin et le développement du continent africain.



Sèssi HOUNKANRIN, Coach professionnelle certifiée, coach-mentor, auteure et conférencière internationale, Sèssi HOUNKANRIN accompagne les coachs et les professionnels à déployer leurs talents pour maximiser leur impact sur la scène internationale.

Lauréate du Concours Coach d'Exception, et titulaire de plusieurs prix Toastmasters International elle se spécialise depuis 2008 dans le domaine de la communication et le leadership. Elle aide ses clients à révéler leur unicité au travers son approche Révélez le Coach qui est en Vous !

Membre de l'International Coach Federation, elle cumule plus de 2200 heures de coaching auprès de 700 leaders et coachs d'Amérique, d'Afrique et d'Europe. C'est pourquoi on la surnomme la Coach des Coachs. Fondatrice et animatrice de communautés Web, Sèssi est également auteure-chroniqueuse à la Solution est en vous, une plateforme réunissant plus de 3 millions de membres dans plus de 200 pays du monde. Elle est l'initiatrice du "Sommet Francophone du Coaching" qui en est à sa première édition.

Mariam Inna KANOUTE, Coach Mariam Inna est détentrice de 7 certifications dans les domaines du live et corporate coaching et exerce ce métier depuis 10 ans.



Spécialisée dans l'application des méthodes coachiques en entreprise et sa méthodologie, axée sur la conduite du changement, valorise les ressources et les acquis pour construire le futur de l'organisation. L'accompagnement des leaders et de leurs équipes avec les méthodes innovantes de l'investigation appréciative, du coaching d'équipe et du team building est sa spécialité. Elle accompagne également dans la réalisation de leurs objectifs personnels et professionnels et la recherche de nouvelles solutions, les hommes et les femmes qui recherchent le succès dans tous les domaines de vie.

Persuadée que chaque humain et chaque organisation est doté d'un Potentiel, et que par manque de préparation et d'outils, rares sont ceux qui en tirent profit en vue d'atteindre la meilleure version d'eux-mêmes, Coach Mariam Inna se propose de mettre son expérience et ses connaissances au service des objectifs de l'organisation.

Elle assiste les organisations dans le changement et facilite la résilience pendant les transitions. Transformer les obstacles de la vie en atouts, constitue les bases de son travail.



**GANDONOU S. Marcellin : Executive Coach
- Auteur - Conférencier,**

Avec une dizaine d'année d'expériences dans la formation, le coaching, l'accompagnement des dirigeants, des entrepreneurs, des jeunes entrepreneurs et des PME, GANDONOU S. Marcellin a déjà formé et coaché plus de 25.000 Top Managers, Managers, chefs d'entreprises, officiers, avocats, architectes, équipes, jeunes entrepreneurs... à travers l'Afrique (Bénin, Burkina, Côte d'Ivoire, Cameroun, Ghana, Mali, Niger, Sénégal, Togo...).

Il a formé de grands groupes et organisations internationales tels que : BOAD, WARI, CGS, SGC, SUNU ASSURANCES, SAHAM ASSURANCES, NSIA BANQUE, BGFI BANQUE, TOTAL, SANOFI, SOS VILLAGES D'ENFANTS, GIZ COOPERATION ALLEMANDE, PLAN INTERNATIONAL, ALLIANZ, BANK OF AFRICA, ASCENA, CFAO MOTORS, ZENITH INSURANCE, ORABANK, LA POSTE, AFRICAINE VIE, CORIS ASSURANCES, CORIS BANQUE INTERNATIONALE...

Fondateur & CEO de SENAKPON COACHING & TRAINING un cabinet de formation et de coaching présent en Afrique francophone (Bénin, Côte d'Ivoire, Congo Brazzaville, Togo), il est auteur d'une douzaine de livre sur le management, le leadership et le développement personnel : Mon plan personnel de transition vers l'excellence, les 7 greniers de la vie, le Nouveau leadership, Accélérez vos performances, Des proverbes Africains au Leadership et Développement Personnel...

Il est président de la FONDATION SENAKPON qui organise chaque année le Salon International des Proverbes et Sagesses Africains (SIPSA) avec pour vision d'enseigner le leadership et le développement personnel à travers les proverbes africains. Il a coordonné un livre sur lequel sont intervenus 14 coachs d'Afrique et de la diaspora, un livre dans lequel ont

été commentés 365 proverbes africains sous l'angle du développement personnel.

Il intervient comme expert et paneliste sur plusieurs fora, webinaires, conférences sous-régionaux et internationaux. Il est titulaire d'une maîtrise en Droit (Sciences Politiques et Relations Internationales) ainsi que d'un Master II en Management des Organisations (Ressources humaines).

CONCLUSION

Nous avons pris du plaisir à partager avec vous ces citations et pensées, n'hésitez pas à les contacter directement ou à nous contacter si vous avez des questions.

A bientôt pour le volume II

info@senakpon.com

00228 92860146

00229 97334232

Senakpon.com

C'est soi-même qui décide pour son sort (Homme ou Pays), et comme j'aime bien le dire souvent, le changement est d'abord individuel avant de devenir collectif. Un groupe de personnes peut subir des affres de la vie, peut être victime de circonstances difficiles, peut être l'objet d'oppression..., mais les membres du groupe ne vivront pas ces événements de la même manière, même si tout le monde se plaint et souhaite se libérer du joug de l'oppression ou des défis de la vie. C'est toujours quelqu'un qui décide d'abord de changer les choses soit pour lui-même ou parce que la douleur des autres le touche au fond de son être. Quand cette personne décide donc de changer les choses, d'autres membres du groupe se reconnaissant dans son combat, le rejoignent et petitement, le groupe des résistants augmente et un mouvement naît ; ce qui peut être la genèse d'une révolution et ou d'un changement radical pour un meilleur dans le groupe, la communauté ou un pays. Quand une masse critique sera atteinte, comme le dit si bien mon cher Gilles ATAYI (qui a participé à ce projet), alors un changement collectif se produit ou peut se produire.

Vous comprenez donc que l'élément fondamental pour l'avènement d'une meilleure vie, d'un environnement meilleur et d'un meilleur pays où tout le monde s'épanouit en exprimant pleinement son potentiel, c'est bien évidemment **L'HOMME**. Aucun travail de développement, aucun plan ou aucune stratégie de développement, aucune méthode ne peut fonctionner, en tout cas durablement, si on n'a pas en présence **L'HOMME** adéquat avec **L'ETAT D'ESPRIT** propice pour changer les choses. Vous avez beau laver, pouponner, astiquer, saupoudrer, vêtir avec les meilleurs tissus..., un cochon ; qu'est-ce qu'il fait ? Il retourne toujours là où il se sent mieux, bien et surtout dans son élément parce que c'est comme cela il est, c'est son ETRE. Si vous voulez changer les choses, commencez par agir sur l'être, le reste suivra un peu plus aisément. Cela peut prendre du temps, peut être douloureux, peut être fastidieux comme exercice, mais à la fin, le résultat est au combien réjouissant.

Marcellin S. GANDONOU

Founder & CEO SENAKPON COACHING & TRAINING
Chairman FONDATION SENAKPON