



REPORTAGE



Lancement Echo des lettres

Le concours d'épellation des mots National Spelling Bee Togo act3 officiellement lancé

Pour un meilleur apprentissage de la langue française et anglaise à la base, le concours d'épellation « Écho des lettres » devient désormais National Spelling Bee Togo. L'édition 3 a été lancée officiellement, ce mercredi 29 novembre 2023 à Lomé.

PAGE 11

NOTE DE PRESSE



Coris Bank International Togo participe à la 18e Foire internationale Togo 2000 avec une Journée Porte Ouverte et une Rencontre B2B

Lomé, le 29 novembre 2023
Coris Bank International Togo est fière d'annoncer sa participation à la 18e édition de la Foire Internationale de Lomé, un événement majeur...

PAGE 4

TRANSPORT AERIEN

Trafic aérien

Asky Airlines réceptionne un nouvel aéronef

Consolidant sa position en tant qu'acteur clé de l'industrie aéronautique sur le continent, la compagnie panafricaine Asky Airlines étoffe encore une fois sa flotte. La compagnie aérienne a réceptionné ce 28 novembre 2023, un nouvel aéronef ...

PAGE 5

Projets WABA et Amplify

Echange avec les médias en prélude à l'atelier de clôture des projets

Après 5 ans de mise en œuvre, les projets Amplify et West Africa Breakthrough Action (WABA) sont à terme. En vue de présenter les résultats globaux et pérenniser les acquis des deux projets, un atelier régional sera organisé du 05 au 06 décembre à Lomé. En prélude, l'USAID à travers Pithfinder et ses partenaires ont tenu une séance avec la presse togolaise, ce mercredi 29 décembre ...



PAGE 5



Elections en 2024

Beaucoup de Togolais sont en phase avec cette prorogation

Récemment en Conseil des ministres, le chef de l'Etat Faure Gnassingbé a instruit le gouvernement de se préparer à organiser les futures élections au plus tard à la fin du premier semestre de l'année 2024. Les Togolais dans leur ensemble admettent que les autorités sont fondées à prendre une telle décision.

PAGE 3

DERNIERES HEURES

L'harmattan s'annonce, le gouvernement appelle à limiter les feux de brousse

Au Togo, la période d'harmattan traditionnellement liée à la saison sèche, s'apprête à faire son retour dans plusieurs régions du pays. Si elle se caractérise par des vents forts et secs, elle donne également lieu à la propagation de feux de végétation, ainsi que des incendies, attisés notamment par les pratiques agricoles de mise à feu pour débroussailler les parcelles.

Dans un message, le mardi 28 novembre dernier, le ministre de la Sécurité et de la Protection civile a invité « tous les acteurs impliqués dans la prévention et la gestion des risques de catastrophes à une surveillance permanente, en vue d'alerter en temps opportun, les populations exposées ».

Quant à ces dernières, il est attendu d'elles, « une vigilance collective et un sens de responsabilité ». Pour rappel, l'harmattan intervient généralement au Togo de décembre à mars, suivant les régions.

37^{ème} session du Conseil du Cadre intégré renforcé

Une session de mise au point des activités

Pour pérenniser les acquis du programme de soutien aux filières agricoles à forte valeur ajoutée et faire le point des activités, la 37^{ème} session du Conseil du Cadre intégré renforcé (CIR) s'est ouverte à Lomé, ce mardi 28 novembre. Les travaux, ouverts par la ministre du Développement à la base, Myriam Dossou-d'Almeida, sont consacrés au bilan des activités ...



PAGE 5



SOMMAIRE

Trafic aérien
Askyl Airlines réceptionne un nouvel aéronef



P 5

Agriculture
Rendre accessible l'or blanc



PP 6&7

Domaine du travail
Les situations stressantes permanentes ont un coût pour la santé



P 10

Echos des bénéficiaires des produits FNFI

Les témoignages de Madame KETO-GNASSIA Finè, Bénéficiaire du Produit APSEF

Dans ce nouveau numéro de votre rubrique "Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI", Togo Matin, votre Journal vous conduit à Lomé, dans la Région Maritime pour mettre sous les feux de la rampe les témoignages de Madame KETO-GNASSIA Finè, Bénéficiaire du Produit APSEF du Fonds National de la Finance Inclusive. Reportage...

Lomé, quartier Bè-Kpota. Nous sommes lundi, et comme c'est le cas pour tous les lundis du mois, la Mutuelle ASJD, une Institution de Microfinance Partenaire du FNFI dans la distribution des produits a rendez-vous avec plusieurs groupements bénéficiaires des différents crédits du Fonds. Objectif, les sensibiliser davantage à mieux exercer leurs activités génératrices de revenus, à cultiver l'épargne et à bien s'organiser pour pouvoir faire face au remboursement des crédits sans difficultés. Ce jour, c'est une séance de sensibilisation sur le remboursement des crédits FNFI qui est au menu des discussions. Après quelques conseils pratiques de l'agent en charge de la sensibilisation, parole est donnée aux femmes afin que chacune puisse partager ses témoignages, des cas d'école, mais aussi et surtout des inquiétudes afin de trouver des approches de solutions.

Dans cette foule compacte de bénéficiaires réels et potentiels des différents crédits du Fonds, nous décidons de nous approcher d'une bénéficiaire réelle, l'air

sérieuse en suivant avec une attention presque religieuse les conseils de l'agent de crédit, Madame KETO-GNASSIA Finè a aujourd'hui plus de 60 ans. Sa vie se résume aux petites activités génératrices de revenus qu'elle exerce depuis tant d'années. Quand on lui pose la question de l'impact du crédit APSEF qu'elle a reçu, c'est avec spontanéité qu'elle répond.

" Depuis ma jeunesse, j'ai exercé toutes sortes de petites activités. Vente de céréales, de légumes, de poissons séchés, de petits poissons... Je me suis épanoui avec cette batterie de petites activités réalisées. Mais comme vous savez ; je prends de l'âge et je n'ai plus assez de force et d'énergie pour faire une activité complexe. Après deux années de repos, j'ai alors décidé de me reprendre en main en exerçant une petite activité ponctuelle. Je n'avais pas besoin de beaucoup d'argent, juste une petite somme qui puisse me permettre de démarrer. C'est ainsi que j'ai commencé à me renseigner auprès de mes voisins pour voir quelles pouvaient être les opportunités pour moi

de pouvoir avoir accès au microcrédit pour pouvoir me lancer. De sources d'informations en sources d'informations, j'ai commencé à participer tous les jeudis,



Madame KETO-GNASSIA Finè

ici à Bè, aux différentes séances de sensibilisations qu'organise la Mutuelle ASJD. Après plusieurs séances de renforcement de capacités, l'institution nous a recommandé de nous constituer en un groupe solidaire de 4 à 6 personnes. Chose que nous avons faite aussitôt. Nous avons encore fait quelques séances et nous avons obtenu une première tranche de crédit.

Personnellement j'ai eu droit à une première tranche de 30.000 FCFA. J'avais alors en tête de vendre des bananes fumées. J'aimais bien cette activité, car vu mon âge et mon état de santé, je n'aurai pas à trop dépenser en énergie pour pouvoir réaliser cette activité."

La vocation du crédit APSEF

je me suis mise à l'œuvre. Devant ma maison, j'avais déjà une baraque. Il me fallait simplement acheter quelques régimes de bananes plantins et le tour est joué. Trois jours seulement après l'obtention du crédit, mon activité était déjà opérationnelle. Tôt le matin déjà à 9 heures, je commence mon activité, et je peux vous assurer qu'en moyenne par jour, je vends presque 3 régimes de bananes plantins frites. Je m'en sors plutôt bien et chaque jour et je mets de côté une petite somme. A la fin de la semaine, je compile et cela me permet de payer ma redevance hebdomadaire. De cette manière, je suis sûr d'être en règles avec les histoires de remboursement.

"Aujourd'hui notre interlocutrice mesure toute l'importance du microcrédit dans le vécu quotidien des personnes à faible revenus, pour elle c'est un sentiment de satisfaction d'être dans la chaîne de l'inclusion financière.

" Je suis très heureuse et je ne peux que remercier le FNFI pour s'être totalement engagé à soutenir les hommes et femmes pauvres à faibles revenus qui veulent entreprendre une activité génératrice de revenus."

" Une fois le crédit obtenu,

Ceci est un programme du ministère chargé de l'inclusion financière et de l'organisation du secteur informel



tm

Récépissé N° 0522/31/03/15/HAAC
Edité par DIRECT MEDIA RCCM
N° TG_LOM 2015 B 1045
BP : 30117 Lomé - Togo
Tél : (+228) 90 15 39 77 / 97 87 12 42
Facebook: togomatin
E-mail : atogomatin@gmail.com
Site web: www.togomatin.tg
Tw: @togomatin1
Cacavéli: 04, Rue Satelit, 3e Mson avant Groupe Cafper

Directeur de publication :
Motchosso Kodlakina

Secrétaire de rédaction :
Rachidou Zakari

Responsable web :
Carlos Amevor

Comité de rédaction :
Françoise Dasilva

Alexandre Wémima
Edem Dadzie
Attipoe Edem Kodjo

Responsable administrative, financière
et commerciale:
AMAH Essognim

Graphiste:
Eros Dagoudi

Imprimerie: Direct Print

Distribution: TogoMatin
Tirage: (2000 exemplaires)

Elections en 2024

Beaucoup de Togolais sont en phase avec cette prorogation

Récemment en Conseil des ministres, le chef de l'Etat Faure Gnassingbé a instruit le gouvernement de se préparer à organiser les futures élections au plus tard à la fin du premier semestre de l'année 2024. Les Togolais dans leur ensemble admettent que les autorités sont fondées à prendre une telle décision.

Un échantillon de nos compatriotes s'est prononcé sur la question dans l'émission « Appel sur l'actualité », animée sur la Radio France Internationale (RFI), le mercredi 29 novembre 2023.

« Il faut prendre le temps de bien organiser ce scrutin qui pour la première fois au Togo, est couplé avec des élections régionales. C'est une nouveauté qu'il faut prendre le temps de bien organiser. Fédérer les synergies autour de ces élections, communiquer suffisamment autour des enjeux et travailler à la transparence et à la sécurité du scrutin », affirme un Togolais.

Il est clair en tout cas que face au contexte sécuritaire sensible, il ne faut pas du tout se précipiter. De plus,

la nouveauté qu'est la tenue des élections régionales au Togo exige de se donner le temps nécessaire pour s'assurer de leur succès.

« Nous devons surtout



Un groupe d'électeurs consulte les listes électorales (Image d'archives)

saluer la lucidité du gouvernement qui donne à la Commission électorale inclusive les moyens de parvenir à des élections

justes et équitables. Maintenant, les acteurs doivent également se mettre d'accord et avancer rapidement pour éviter un autre glissement au-delà du 1^{er} trimestre 2024. Parce que la présidentielle devrait arriver très rapidement aussi », pense un autre compatriote.

les acteurs pertinents, représentatifs, échangent régulièrement sur les différents aspects de la vie politique. D'ailleurs, certains d'entre eux, et de nombreux Togolais préfèrent attendre 2025 pour organiser des élections générales.

Pourquoi organiser plusieurs élections en un an d'intervalle ? Même si le chef de l'Etat pense à 2024, il serait souhaitable que le pays attende jusqu'en 2025 à la fin de son mandat pour organiser toutes les élections dont le pays a besoin. Cela permettra de faire des économies, et de ne pas fatiguer les acteurs impliqués dans ces élections.

Sans oublier que les périodes électorales (campagne électorale, votes, résultats etc...) constituent des moments de stress pour les

populations. Pendant ces moments, l'activité économique est souvent au ralenti. Pourquoi donc multiplier ces périodes où le pays risque de perdre de l'argent, et où les opérateurs économiques se retrouveront dans des difficultés ?

« L'essentiel est de régler les derniers détails afin que le processus désormais enclenché soit à la hauteur des élections qui se sont tenues au Togo de 2007 jusqu'à ce jour. Je me félicite de voir que dans les états-majors des partis politiques, l'heure est à la mobilisation là où il y a 5 ans, on entendait plutôt parler de boycott. Il faut donc féliciter les différents acteurs pour leur sens des responsabilités et espérer que l'intérêt du Togo prévale », précise un troisième auditeur.

TM

Coopération

Les détails du séjour de Faure Gnassingbé en terre Kazakhe

Comme nous l'annoncions dans le précédent numéro du journal Togo Matin, le président de la République Faure Gnassingbé est arrivé au Kazakhstan. Lors de son séjour, le chef de l'exécutif togolais a mené plusieurs activités qui s'inscrivent dans le cadre du renforcement des liens entre les deux pays.

À Astana Faure Gnassingbé s'est d'abord entretenu avec son homologue Kassym-Jomart Tokayev, avant une séance de travail élargie aux délégations officielles. Les discussions ont porté sur la promotion de la coopération économique dans plusieurs domaines parmi lesquels l'agriculture, les affaires, l'industrie minière, l'économie numérique ou encore la culture.

Le n°1 togolais, entouré de plusieurs membres du gouvernement, a présenté la stratégie de développement économique du Togo, axée en grande partie sur le partenariat public-privé, les opportunités d'investissement avec un environnement des affaires favorable, l'efficacité de la politique agricole, les efforts en matière de digitalisation, ainsi que les atouts régionaux et continentaux avec les marchés de libre-échange. « Notre feuille de route

gouvernementale qui consacre notre vision de développement, compte sur le secteur privé pour financer 50% des investissements nécessaires. Et le secteur privé ne viendra investir que s'il trouve un environnement favorable aux investissements », a souligné Faure Gnassingbé, qui a rappelé l'attachement du Togo à la promotion de la paix et de la sécurité, malgré un contexte régional de plus en plus délétère sur le plan sécuritaire.

« Nos pays sont loin l'un de l'autre, mais nous sommes prêts à entreprendre une coopération multisectorielle. Nous avons beaucoup de possibilités pour renforcer notre partenariat dans les domaines du commerce, de l'agriculture, la culture, des technologies, des mines, de l'éducation et autres », a souligné le leader kazakh qui a préconisé « un dialogue constant pour faire avancer l'agenda bilatéral et international ».

Si la tâche a été confiée aux gouvernements des deux pays respectifs « de prendre des mesures concrètes pour accroître les échanges commerciaux », des accords de base de coopération bilatérale sont



Faure Gnassingbé (à gauche)

d'ores et déjà annoncés, et des consuls honoraires devraient bientôt être approuvés dans chacun des deux pays.

En outre, un cadre de concertation et d'échanges sera créé pour accélérer les efforts des deux côtés. Au cours de ce séjour, le

président de la République a effectué plusieurs activités de terrain. Le chef de l'Etat s'est ainsi rendu tour à tour au Sénat kazakh où il s'est entretenu avec le président de la Chambre haute du Parlement,

Maulen Ashimbayev, et sur plusieurs sites industriels comme le parc Swiss-Grow, spécialisé dans la production des fertilisants, le complexe militaro-industriel (Kazakhstan Paramount Engineering), et Astana international financial centre (AIFC), le nouveau centre financier

de cette zone eurasiennne.

Il a fait également un tour à l'opéra national et au théâtre de ballet d'Astana, où il s'est informé sur la contribution de ces lieux culturels au développement

socio-économique du pays. L'ambition du Togo à travers ce rapprochement avec ce pays d'Asie centrale, est d'établir un partenariat gagnant-gagnant dans les secteurs à fort potentiel économique et social.

Edem Dadzie

Coris Bank International Togo participe à la 18e Foire internationale Togo 2000 avec une Journée Porte Ouverte et une Rencontre B2B

Lomé, le 29 novembre 2023

Coris Bank International Togo est fière d'annoncer sa participation à la 18^e édition de la Foire Internationale de Lomé, un événement majeur qui réunit les acteurs économiques nationaux et internationaux. A cette occasion, la banque a décidé de mettre en avant ses services financiers innovants et son engagement envers le développement économique du Togo.

Dans le cadre de cette participation, Coris Bank

Directions de la Clientèle des Entreprises, du Réseau des Agences, de la Finance Islamique et de la Banque Digitale.

En outre, Coris Bank International Togo organise une rencontre B2B (business-to-business) au cours de laquelle des discussions stratégiques auront lieu avec des partenaires potentiels, des entreprises locales et des acteurs clés de l'écosystème économique. Cette initiative vise à renforcer les relations commerciales et à explorer de nouvelles opportunités



A propos de Coris Bank International Togo

La Banque Autrement offre des produits et services bancaires dans le but d'améliorer la vie de la population. La gamme élargie de ses produits et services ne cesse de séduire la clientèle, en particulier les différents comptes d'épargne accessibles à toutes les bourses à savoir EPARGNE CORIS, CORIS KID, CORIS DADA, CORIS KDO, CORIS LEADER, CORIS DIASPORA et CORIS ACADEMIA ; mais également des crédits à des taux très attractifs dont le Prêt fêtes à Taux zéro qui est actuellement en cours jusqu'au 31 janvier 2023 ; mais également sa solution de Monnaie Electronique « Coris Money » déployée depuis le mois de juillet dernier et la finance participative à travers sa solution de Finance Islamique.

Rappelons que depuis



International Togo a organisé une journée porte ouverte en son honneur, offrant à ses clients et aux visiteurs l'opportunité de découvrir de plus près les produits et services bancaires de pointe qu'elle propose. Des représentants de la banque

de collaboration pour stimuler la croissance économique.

"Nous sommes ravis de participer à la Foire Internationale de Lomé un événement qui offre une plateforme unique pour partager des idées, explorer des opportunités



étaient présents pour échanger avec le public et répondre à toutes les préoccupations. Toute la banque à été représentée à travers quatre (04) de ses entités représentatives. Il s'agit respectivement des

et renforcer les liens commerciaux avec nos partenaires, nos clients et éventuellement les exposants à cette foire", a déclaré le Directeur de la Clientèle Entreprises, M. Eric MESSI.

son entrée sur le marché togolais en 2015, CORIS BANK INTERNATIONAL couvre actuellement la ville de Lomé à travers dix (10) agences notamment l'agence Principale sur le boulevard du 13 janvier,

l'agence Grand Marché, l'agence Hedzranawoe, l'agence du Port, l'agence Adidogomé, l'agence Agoè, l'agence Atikoumé, l'agence Baguida, l'Agence Agoè-Sogbossito, l'Agence Agoè-Atchanvé et à l'intérieur du pays avec trois agences (04) à savoir l'agence

d'Atakpamé, de Sokodé, de Kara et de Cinkassé.

Pour plus d'information, rendez-vous sur <https://togo.coris.bank/> et suivez CBI Togo sur Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter et YouTube.

Projets WABA et Amplify

Echange avec les médias en prélude à l'atelier de clôture des projets

Après 5 ans de mise en œuvre, les projets Amplify et West Africa Breakthrough Action (WABA) sont à terme. En vue de présenter les résultats globaux et pérenniser les acquis des deux projets, un atelier régional sera organisé du 05 au 06 décembre à Lomé. En prélude, l'USAID à travers Pathfinder et ses partenaires ont tenu une séance avec la presse togolaise, ce mercredi 29 décembre à Lomé.

Cette rencontre a permis de présenter à la presse l'agenda de la clôture régionale des projets Amplify et WABA. Pour cet atelier, une centaine de participants venant de 4 pays sont attendus à Lomé. Cette rencontre régionale de clôture va permettre de capitaliser les expériences réussies. Les initiatives prises ont concouru à accélérer l'accès aux services de planification familiale et de santé de la

reproduction de qualité. Lesdites expériences ont aussi permis d'accroître l'utilisation des méthodes contraceptives. Cet atelier permettra aussi d'identifier les opportunités pour renforcer le passage à grande échelle des bonnes pratiques.

En appui au ministère de la Santé, de l'Hygiène publique et de l'Accès universel aux soins, les projets Amplify et WABA sont financés par l'agence américaine



Rencontre avec la presse à Lomé, ce 29 novembre 2023

pour le développement international(USAID). Ils sont mis en œuvre par Pathfinder international et le Centre des programmes de communication de l'Université Hopkins. Les pays cibles sont le Burkina Faso, le Niger, la Côte

d'Ivoire et le Togo. S'agissant des deux projets, précisons que le projet Amplify a pour but de mobiliser les partenaires pour élargir l'accès et l'utilisation des services de planification familiale de qualité en Afrique de

l'ouest. Le Projet WABA quant à lui vise à accroître le recours aux services de planification familiale et de santé de la reproduction. Il contribue ainsi à l'objectif du Partenariat de Ouagadougou qui est d'atteindre, d'ici 2030, 6,5 millions d'utilisatrices additionnelles des méthodes modernes de contraception dans la région.

Par ailleurs, cette rencontre sera également l'occasion pour l'USAID de présenter son nouveau projet Expand PF. Il sera mis en œuvre dans 4 pays notamment : la Mauritanie, le Cameroun, la Côte d'Ivoire et le Togo.

Edy Alley

Trafic aérien

Asky Airlines réceptionne un nouvel aéronef

Consolidant sa position en tant qu'acteur clé de l'industrie aéronautique sur le continent, la compagnie panafricaine Asky Airlines étoffe encore une fois sa flotte. La compagnie aérienne a réceptionné ce 28 novembre 2023, un nouvel aéronef de la génération Boeing 737-800.

Configuré pour accueillir 16 passagers en classe affaires et 138 passagers en classe économique, ce nouvel avion montre l'engagement de la compagnie panafricaine à rajeunir sa flotte par le retrait de ses anciens appareils.

Selon un communiqué de la compagnie, cet aéronef vise « à offrir des services de première

classe à ses passagers tout en élargissant son réseau de destinations. Cette expansion souligne l'engagement continu de la compagnie à répondre aux besoins croissants de mobilité à travers le continent africain, avec un confort accru ».

Pour faire croître sa notoriété et sa capacité à ratisser le continent, « cette nouvelle

acquisition représente un investissement stratégique dans la croissance durable d'ASKY. Elle permettra d'améliorer l'efficacité opérationnelle, d'offrir des options de voyage plus flexibles et de maintenir les normes élevées de sécurité et de qualité pour lesquelles ASKY est reconnue ».

Pour offrir un voyage aérien de qualité, ce nouvel aéronef équipé des dernières technologies permet au transporteur basé à Lomé de renforcer sa vision de desservir davantage de destinations. Avec une prise de participation de l'Etat togolais à hauteur de 6 milliards de francs, représentant 15% du capital social d'Asky, la

compagnie se dote de moyens nécessaires pour atteindre ses ambitions de faire de Lomé une plaque

en octobre dernier, Asky exploite actuellement une flotte de 14 appareils dont 12 Boeing 737-800, parmi



Un aéronef Asky en décollage

tournante du trafic aérien africain voire mondiale. Après avoir réceptionné deux nouveaux Boeing 737 Max en septembre dernier, puis un Boeing ET-BAG

lesquels 02 sont des Boeing 737 Max 8, et deux (02) Boeing 737-700, desservant 28 villes dans 26 pays d'Afrique.

Edy Alley

37ème session du Conseil du Cadre intégré renforcé

Une session de mise au point des activités

Pour pérenniser les acquis du programme de soutien aux filières agricoles à forte valeur ajoutée et faire le point des activités, la 37ème session du Conseil du Cadre intégré renforcé (CIR) s'est ouverte à Lomé, ce mardi 28 novembre. Les travaux, ouverts par la ministre du Développement à la base, Myriam Dossou-d'Almeida, sont consacrés au bilan des activités et aux prochaines orientations.

Mécanisme d'appui aux Pays les moins avancés (PMA) en matière de commerce international, le Conseil du Cadre intégré renforcé (CIR) veut évaluer les résultats enregistrés. Au cours de cette session, il s'est agi de définir un plan d'action, pour la mise en œuvre d'un dispositif intermédiaire, en attendant le déploiement d'un nouveau

programme après 2024, année de clôture de l'actuel mécanisme.

En finançant des filières agricoles à fort potentiel de croissance, CIR a permis au Togo d'enregistrer des résultats satisfaisants, avec notamment une augmentation substantielle de la production de ces cultures. « La production a augmenté

substantiellement, passant de 25 000 tonnes en 2015 à 300 000 tonnes en 2022, soit une augmentation de plus de 1000% », a déclaré Abé Talim, directeur du Commerce et point focal du CIR au Togo.

Dans le cadre de cette session, la ministre du Développement à la base, de la jeunesse et de l'emploi des jeunes, Myriam Dossou-d'Almeida a souligné en marge des travaux avec le CIR, « la nécessité d'accompagner le Togo à travers le soutien à la durabilité et à la pérennisation des acquis du programme ».

En ce qui concerne certains produits vivriers, Myriam Dossou-d'Almeida précise que « la formation et l'approbation d'autres projets de catégorie 2 sur la

Le pays a ainsi bénéficié de projets qui ont contribué au renforcement des capacités techniques des structures d'appui au commerce. Le Cadre se consacre au



Les responsables reçus par le Premier ministre à Lomé

compétitivité des produits togolais, notamment le sésame, la tomate et le manioc, sont essentielles pour l'avenir". Le Togo a été admis en 2008 au sein du CIR, créé en 1996.

financement de filières telles que le soja, le karité et l'anacarde. En prélude aux travaux, une délégation du CIR a été reçue par la cheffe du gouvernement.

Edy Alley

Agriculture

Rendre accessible l'or blanc

Contributeur à hauteur de 1 à 4,3% à la richesse nationale (PIB) et première culture de rente au Togo, le coton, surnommé l'or blanc, est également la première filière pourvoyeuse d'emplois ruraux. Selon la Nouvelle société cotonnière du Togo (NSCT), entre 2009 et 2020, le nombre de producteurs est passé de 44 000 à plus de 153 000. Pour la saison agricole 2022-2023, les prix de vente du coton sont bien en hausse. Le développement du secteur est-il dans les actions ? Quelles stratégies ?



Coton à l'état brut

L'or blanc reste l'une des cultures les plus stratégiques en matière de création de valeur et d'emplois. Après que le secteur a été à la traîne depuis quelques années, l'Etat a mis les bouchées doubles pour l'amélioration significative des paramètres de production afin d'affirmer le rôle moteur de cette culture. Le coton a connu des moments difficiles. Malgré les campagnes intensives de mobilisation et d'encouragement à l'égard des producteurs, le niveau de production a considérablement chuté.

Synergie avec Olam pour amortir le choc

Sur la période 2018-2019, la production a atteint 137 000 tonnes. Alors que l'on s'attendait à une hausse l'année suivante, la production de la campagne 2019-2020 est descendue à 116 000 tonnes et à 66 000 tonnes sur la période 2020-2021. Face à cette situation, l'Etat a créé des opportunités pour doubler les rendements, moderniser l'outil industriel sur toute la chaîne, de la production à la transformation. Le Togo s'est orienté vers

le groupe singapourien Olam. Ce dernier est désormais l'actionnaire majoritaire de la Nouvelle société cotonnière du Togo (NSCT) avec 51% des parts s'élevant à 22 milliards de francs CFA. Olam est devenu la pièce maîtresse du secteur et devrait jouer un rôle clé pour booster les rendements comme dans d'autres pays du continent africain. Au Tchad par exemple, il a remobilisé les cotonculteurs et relancé la production qui est remontée à 115 000 tonnes pour la campagne 2019-2020 contre 17 000 tonnes lors de la campagne 2016-2017.

Pour la campagne 2021-2022, il est annoncé un investissement de 4,6 milliards de francs CFA pour faire rebondir la production cotonnière à 135 000 tonnes. En outre, le nouveau plan stratégique avec l'entrée en jeu d'Olam donne également pour ambition de parvenir à une production de 225 000 tonnes à l'horizon 2025. Le gouvernement a par ailleurs l'intention de développer la marque « coton made in Togo » de façon à bénéficier d'un différentiel de

prix par rapport à la qualité. Et aujourd'hui, le développement et la mise en valeur de tous les coproduits du coton sont mis sur la table. L'objectif est d'offrir de nouvelles opportunités aux cotonculteurs en augmentant leurs revenus grâce à la commercialisation de ces



Cotons entassés

coproduits.

Campagne cotonnière 2021-2022, la chute

Au Togo, la campagne cotonnière 2021-2022 a

enregistré une nouvelle chute après celle de 2020-2021, en dépit d'une prise de contrôle de la filière par le Singapourien Olam. Elle s'est soldée par une production estimée à environ 50.000 t contre une prévision de 130.000 t, indiquent les acteurs de la filière à l'occasion du lancement de la nouvelle saison en fin de semaine dernière à Kara. Une année plus tôt, la production était de 66.000 t. La baisse enregistrée cette année, ressort ainsi à environ 25%.

Au cours de la campagne 2021-2022, 74.000 ha de terres cultivables ont été exploitées contre 193.000 ha annoncés au début de la saison. La baisse de productivité constatée s'explique, selon la Nouvelle société cotonnière du Togo (NSCT), par l'abandon de la filière coton au profit de la culture du Soja qui d'après les producteurs, est plus rentable.

Face à cette situation, la Société cotonnière a pris de nouvelles mesures incitatives. Il s'agit notamment de la

respectivement vendus à 265 FCFA le kg et 225 FCFA le kg. Pour cette nouvelle campagne 2022-2023, l'objectif est d'emblaver 180.000 ha pour une production de 146.000 t de coton.

Source : Togo First

2022-2023, prix du coton en hausse

En mai 2022, la Nouvelle société cotonnière du Togo (NSCT) a renseigné que le prix initial d'achat du kg de coton-graine de premier choix est à 300 francs CFA. Celui de deuxième choix est à 280 francs. Ceci équivaut à une hausse respective de 13% (35 francs) et 24% (55 francs) par rapport à la campagne précédente qui était de 265 francs le kg et 225 francs le kg.

Pour cette nouvelle campagne, il sera mis en place des Zones d'aménagement agricole planifiées (Zaap) dédiées à la production cotonnière, des facilités de labours à crédit aux producteurs, etc. "Nous voulons aller vers la transformation locale afin

de donner à cette culture sa place dans l'économie togolaise", a dit le président de la FNGPC. Du côté de la NSCT, la priorité est à la relance

hausse du prix du coton graine de 1er choix à 300 F CFA le kilogramme et à 280 F CFA le kilogramme de coton graine de 2è choix, alors qu'ils étaient



La récolte du coton

de la filière au cours de cette campagne cotonnière. "Nous devons reconquérir et relancer la filière coton. Le secteur agricole a beaucoup évolué ces dernières années mais la filière coton reste la même. Nous devons repenser nos méthodes de travail et apporter aux producteurs des outils appropriés afin de renouer avec la rentabilité du coton togolais", lance Martin Drevon, directeur général de la NSCT.

La NSCT entend renforcer ses actions sociales par le développement de son programme de forages au sein des coopératives cotonnières par la fourniture d'eau potable. La caravane de la santé se poursuivra également pour favoriser la prise en charge des malades sans oublier les programmes d'aménagement des pistes rurales etc.

Source : Agridigitale

Disponibilité des intrants et pistes de redynamisation

Les prix de cession des intrants agricoles aux cotonculteurs ont été subventionnés. Ils sont fixés comme suit : l'engrais NPKSB 12-20-18-51 (295 FCFA le kg), l'engrais urée 46%N (275 FCFA le kg), les insecticides classiques

(3 000 FCFA la dose de traitement à l'hectare), les produits alternatifs (4 800 FCFA la dose de traitement à l'hectare), l'herbicide total (2 200 FCFA le litre), l'herbicide prélevé (8 820 FCFA le litre), l'herbicide postlevé (5 700 FCFA le litre), le régulateur de croissance (2 200 FCFA le litre).

Le coton est un secteur stratégique malgré des difficultés rencontrées au cours de la campagne 2020-2021 avec une production de 67 000 tonnes. Elle traduit une baisse de 43% par rapport aux 116 000 tonnes de la saison précédente. Pour éviter ces régressions, l'Etat a fait récemment le choix de la privatisation pour une gestion plus efficiente. Il déploie de grands efforts d'industrialisation pour faire de la filière une vraie source de revenus et d'emplois, plus qu'elle ne l'est déjà. Pour continuer sur cette même lancée, un parc industriel est presque sur pied, de même que la construction d'une usine sur la Plateforme industrielle d'Adetikopé (PIA) pour la transformation sur place de 5 000 tonnes de fibres d'ici 2022 et 25 000 tonnes d'ici 2025. Avec une prévision de production de 135 000 tonnes pour la campagne 2021-2022, le Togo projette d'atteindre

225 000 tonnes d'ici 2025.

Le plan d'Action et le chronogramme adoptés par la Nouvelle société



Aperçu d'un champ de coton

cotonnière du Togo (NSCT) et la Fédération nationale des groupements de producteurs de coton (FNGPC) feront objet de partage avec les producteurs.

Stratégie d'exportation

Alors que le coton est essentiellement cultivé au Togo pour l'exportation de sa fibre, le pays explore le potentiel de développer toute une chaîne de valeur, autour de ses coproduits. Le projet a fait l'objet d'une étude de faisabilité, dont les résultats ont été validés en février 2022. La session de validation a réuni les

acteurs de la filière coton, notamment la Nouvelle société cotonnière du Togo (NSCT), la FAO, la Conférence des Nations

unies pour le commerce et le développement (Cnuced), des responsables et membres des organisations professionnelles et paysannes productrices de coton au Togo, de même que des directeurs régionaux des ministères du Commerce, de l'Industrie et de la Consommation locale. « Le gouvernement togolais met tout en œuvre pour diversifier et professionnaliser les filières agricoles, en particulier la filière cotonnière, pour nourrir les ambitions des industries de

transformation qui s'installent de plus en plus dans notre pays au mérite de l'amélioration continue du climat des affaires », a relevé le secrétaire général du ministère de l'Agriculture lors des travaux.

Cette enquête qui veut évaluer « le potentiel de notre pays à développer les coproduits du coton en tant que chaîne de valeur parallèle à la production du coton », selon le ministère de l'Agriculture, a été menée dans le cadre du Projet relatif au transfert de technologie pour les coproduits de l'or blanc au Togo, implémenté par la Cnuced et financé par le Cadre intégré renforcé. Un coproduit du coton est une substance créée ou obtenue au cours du même processus de fabrication et en même temps que le produit principal. Dans ce contexte, ceci concerne

notamment, la tige du cotonnier, la fibre et la graine, de même que le linter (fibres de basse qualité produites au cours de l'égrenage).

A ce jour, le coton reste surtout la principale culture de rente exploitée au Togo. Les ventes de fibre à l'étranger ont rapporté quelque 64 millions \$ (environ 36 milliards FCFA) en 2020, 98 millions en 2019, avec ses plus importants clients basés en Asie du Sud Est (Malaisie, Vietnam, Inde et Chine).

Attipoe Edem Kodjo

ASSIGNATION EN OBTENTION DE TITRE EXECUTOIRE

deux mil vingt-trois (2023)
Mercrèdi, Vingt deux (22) Novembre à Lomé

A la requête de Monsieur ERUCU AHMET représenté par le sieur BAYOR Djima, demeurant et domicilié à Lomé, Tél : 96 52 74 74 ;

Nous, **Me Prince K. Parig ALOI**
Huissier de Justice, près le Cour d'Appel et le Tribunal de Grande Instance de Lomé, demeurant et domicilié à Lomé, 3 600 m du Carrefour Entreprise de l'Union sur le prolongement Nord de la Route Goungoungou, Soussigné

Avons donné assignation à :

Monsieur OURO-LOHGA Sama, demeurant et domicilié à l'étranger, où étant et parlant à : *Ne connaissant pas son adresse pour diligenter le présent acte, nous nous sommes procurés à la signification par affichage à la porte principale de l'auditoire du Tribunal de Commerce de Lomé, conformément aux dispositions de l'article 58 du Code de Procédure Civile.*
La société RADIA-TRANSPORT SARL sise à Tchamba, représentée par son Gérant Monsieur OURO-LOHGA Sama, demeurant et domicilié à l'étranger, où étant et parlant à : *Ne connaissant pas l'adresse du représentant pour diligenter le présent acte, nous nous sommes procurés à la signification par affichage à la porte principale de l'auditoire du Tribunal de Commerce de Lomé, conformément aux dispositions de l'article 58 du Code de Procédure Civile.*
D'avoir à se trouver et comparaitre le MERCREDI SIX (06) DECEMBRE 2023 A 09 HEURES 00 MINUTE du matin jours et heures suivants s'il y a lieu à l'audience par-devant le Tribunal de Commerce de Lomé ;

POUR

Attendu que par ordonnance N°238-S/2023 rendue le 13 Octobre 2023, le Président du Tribunal de Commerce de Lomé, a autorisé le requérant à faire pratiquer une saisie-conservatoire sur les créances et autres avoirs appartenant à Monsieur OURO-LOHGA Sama, demeurant et domicilié à Lomé et à la société RADIA-TRANSPORT SARL sise à Tchamba pour avoir sûreté, conservation et paiement de son argent d'un montant en principal et frais de quarante et un millions cent quatre-vingt-huit mille (41 188 000) Francs CFA ;

En effet, le requérant a conclu avec la société RADIA-TRANSPORT SARL prise en la personne de son gérant, un contrat de vente à tempérament de véhicule immatriculé TG 2429 BG, avec clause de réserves de propriété ;

Que suite à la résiliation amiable dudit contrat pour défaut de paiement de la société débitrice, le sieur OURO-LOHGA Sama, agissant au nom de ladite société et en son nom personnel, a non seulement reconnu devoir au requérant la somme de trente-quatre millions (34.000.000) Francs CFA mais aussi fixé les modalités de paiement de ladite dette suivant actes en date à Lomé des 10 Janvier et 14 Février 2022 ;

Que curieusement, ce dernier n'a pas honoré son engagement ;

Qu'après avoir vainement réclamé le paiement de cette créance, le requérant a sollicité et obtenu de Monsieur le Président du Tribunal de Céans, l'ordonnance N°238-S/2023 rendue le 13 Octobre 2023, l'autorisant à faire pratiquer saisie conservatoire sur les biens meubles corporels et incorporels appartenant à Monsieur OURO-LOHGA Sama, demeurant et domicilié à Lomé et à la société RADIA-TRANSPORT SARL sise à Tchamba ;

Attendu que suite à cette résistance de Monsieur OURO-LOHGA Sama, préalablement demeurant et domicilié à Lomé et de la société RADIA-TRANSPORT SARL sise à Tchamba, le requérant a fait pratiquer en vertu de l'ordonnance précitée, une saisie conservatoire de créance en date des 23, 24, 25 et 26 Octobre 2023 ;

Attendu que pour lui permettre d'avoir un titre exécutoire, conformément aux dispositions de l'article 61 de l'Acte Uniforme portant Organisation des Procédures Simplifiées de Recouvrement et des Voies d'Exécution, le requérant entend par la présente, solliciter de la juridiction de céans, la condamnation de Monsieur OURO-LOHGA Sama, demeurant et domicilié à l'étranger et de la société RADIA-TRANSPORT SARL sise à Tchamba, à lui payer la somme totale de quarante et un millions cent quatre-vingt-huit mille (41 188 000) Francs CFA (sous réserve de frais à venir) détaillée ci-après :

- Montant en principal 34.000.000 F CFA
- Frais de poursuite et de recouvrement (15%) 5.100.000 F CFA
- TVA (18%) 918.000 F CFA
- Coût de la sommation de payer 30.000 F CFA
- Coût du procès-verbal de saisie (75.000 X 14) : 1.050.000 F CFA
- Coût de la dénonciation du procès-verbal : 30.000 F CFA
- Coût du présent exploit : 60.000 F CFA

TOTAL : 41 188 000 F CFA

Attendu qu'il convient ainsi d'ordonner l'exécution provisoire de la décision à intervenir pour permettre au requérant de rentrer rapidement dans ces fonds ;

PARCESMOTIFS

Il est demandé au tribunal de :

- Vu les dispositions de l'article 61 de l'Acte Uniforme portant Organisation des Procédures Simplifiées de Recouvrement et des Voies d'Exécution ;
- Vu l'ordonnance N°238-S/2023 rendue le 13 Octobre 2023 par le Président du Tribunal de Commerce de Lomé ;
- Vu le Procès-verbal de saisie conservatoire de créances en dates des 23, 24, 25 et 26 Octobre 2023 ;

- Voir condamner Monsieur OURO-LOHGA Sama, demeurant et domicilié à l'étranger et la société RADIA-TRANSPORT SARL sise à Tchamba, à payer au requérant, la somme totale de quarante et un millions cent quatre-vingt-huit mille (41 188 000) Francs CFA, sous réserve d'autres frais à venir ;
- Ordonner l'exécution provisoire de la décision à intervenir pour permettre au requérant de rentrer rapidement dans ses fonds nonobstant toutes voies de recours et sans caution ;
- Condamner les requis aux entiers dépens ;

SOUS TOUTES RESERVES A CE QU'ILS N'EN IGNORENT :

Et nous leur avons, étant et parlant comme ci-dessus, laissé à chacun d'eux, copie du présent exploit dont le coût est de TRENTE MILLE (30.000) Francs CFA par destinataire.

L'HUISSIER

Pièces jointes

- Copie de l'ordonnance N°238-S/2023 du 13/10/2023 ;
- Copie du procès-verbal de saisie des 23, 24, 25 et 26 Octobre 2023 ;
- Copie de la dénonciation du 31 Octobre 2023 ;



DENONCIATION DE SAISIE - CONSERVATOIRE DE CREANCES

Le 23 décembre 2023
Mardi, le 23 décembre 2023

A la requête de Monsieur ERUCU AHMET, représenté par le sieur BAYOR Djima, demeurant et domicilié à Lomé ;

Et agissant en vertu de l'ordonnance de saisie conservatoire de biens meubles corporels et incorporels N°238-S/2023, rendue le 13 Octobre 2023 par Monsieur la vice-présidente du Tribunal de Commerce de Lomé ;

J'ai, **M. Prince K. Pzing ALOI**
Huissier de Justice, près la Cour d'Appel et le Tribunal de Grande Instance de LOMÉ, demeurant et domicilié à Adjigomé, à 400 m du Carrefour Estropées de l'Union sur le prolongement Nord de la Route Gbadomé-Sousigné

Dénoncé en tête des présentes laissé copie à :

La société RADIA-TRANSPORT SARL, ayant son siège à Tchamba, prise en la personne de son gérant Monsieur OURO-LOGAH Sama, demeurant et domicilié à Lomé, en son domicile ou en ses bureaux ou étant et parlant à : *Ne connaissant l'adresse du représentant qui est parti à l'étranger selon nos informations, nous avons procédé à la présente signification par affichage à la porte principale de l'auditoire du Tribunal de Commerce de Lomé, conformément à l'article 58 du Code de Procédure Civile.*

Monsieur OURO-LOGAH Sama, gérant de la société RADIA-TRANSPORT SARL, demeurant et domicilié à Lomé en son domicile ou en ses bureaux ou étant et parlant à : *Ne connaissant l'adresse du requérant qui est parti à l'étranger selon nos informations, nous avons procédé à la présente signification par affichage à la porte principale du Tribunal de Commerce de Lomé, conformément à l'article 58 du Code de Procédure Civile.*

2^e ORIGINAL

Copie du procès - verbal de saisie-conservatoire de créances pratiquée les 23, 24, 25 et 26 Octobre 2023 entre les mains de diverses institutions bancaires ;

Leur déclarant en outre que s'ils jugent que les conditions de validité de la saisie ne sont pas réunies, ils ont le droit d'en demander mainlevée à la juridiction compétente qui a autorisé la saisie et que les autres contestations, notamment celles relatives à l'exécution de la saisie seront portées devant le Président du Tribunal de Commerce de Lomé ;

Puis nous leur avons reproduit ci-après les articles 62 et 63 de l'Acte Uniforme de l'OHADA portant organisation des procédures simplifiées de recouvrement et de voies d'exécution en application de l'article 79 dudit acte Uniforme :

Article 62 : Même lorsqu'une autorisation préalable n'est pas requise, la juridiction compétente peut, à tout moment, sur demande du débiteur, le créancier entendu ou appelé, donner mainlevée de la mesure conservatoire si le saisissant ne rapporte pas la preuve que les conditions prescrites par les articles 54, 55, 59, 60 et 61 ci-dessus sont réunies.

Article 63 : La demande de mainlevée est portée devant la juridiction compétente qui a autorisé la mesure. Si celle-ci a été prise sans autorisation préalable, la demande est portée devant la juridiction du domicile ou du lieu où demeure le débiteur.

Les autres contestations, notamment celles relatives à l'exécution de la mesure, sont portées devant la juridiction compétente du lieu où sont situés les biens saisis

La présente dénonciation est faite à toutes fins utiles que de droit ;

SOUS TOUTES RESERVES A CE QU'ILS N'EN IGNORENT

Et je leur ai, étant et parlant comme ci-dessus, remis et laissé séparément tant copie du procès - verbal de saisie conservatoire de créances sus-énoncé, que celle du présent exploit dont le coût est de soixante mille (30.000) F CFA par requis.



AVIS DE DECES



PROGRAMME DES OBSEQUES

Messanvi Situvi NAPPORN

« Fo Samy »

Professeur des collèges d'enseignement général de classe exceptionnelle à la retraite

Les Familles NAPPORN, SEGBOR, GBADOE, AGBOGEE et alliées,

Veuve Ameyo NAPPORN, née SEGBOR, mère du défunt,

Les frères et sœurs du défunt, Kanlégan, Ruth, Désiré, Siméon, Salomon, Martine, Josué, Gabriel, leurs époux, épouses et leurs enfants,

Veuve Akoua Geneviève NAPPORN, née AGBOGEE,

Les enfants Enyo, Enam, Martin, Edwige, leurs époux et leurs enfants,

Ont la profonde douleur de vous annoncer le rappel à Dieu de leur fils, frère, époux et père.

Les obsèques se dérouleront en l'Eglise Méthodiste BETHESDA de Bè (à côté de la clinique AUTEL d'ELIE) selon le programme ci-après :

Vendredi 08 décembre 2023

- 18H00 : Veillée de prières et de chants en l'Eglise Méthodiste BETHESDA de Bè

Samedi 09 décembre 2023

- 07H00 : Levée du corps
- 08H00 : Culte d'enterrement en la même paroisse suivi de l'inhumation au cimetière d'Adjido à Aného

Dimanche 10 décembre 2023

- 09H00 : Culte d'action de grâce en la même paroisse suivi de la sortie de deuil au domicile du défunt

Maison mortuaire : Maison NAPPORN, Adidogomé la pampa, carrefour Agbemadon à côté de la mosquée AGBERE



Domaine du travail

Les situations stressantes permanentes ont un coût pour la santé

Selon l'écrivain français Voltaire, « le travail éloigne de nous trois grands maux : l'ennui, le vice et le besoin ». Tout le monde est d'accord avec cette déclaration. Mais, la surcharge de travail peut avoir de nombreuses conséquences sur votre vie personnelle et professionnelle. Il existe des solutions concrètes pour vous libérer du stress et affronter une surcharge de travail sans vous épuiser.

Quelles sont les conséquences de la surcharge de travail ?

La surcharge de travail, c'est lorsque la quantité de travail à réaliser dépasse ce que le salarié peut accomplir dans le temps imparti. Cette surcharge de travail crée un véritable stress, et peut avoir de nombreuses conséquences sur la santé de l'individu.

« On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent », rappelle l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) de France.

Dessituations qui impactent autant la santé physique que mentale et peuvent se manifester par des douleurs physiques (maux de dos, maux de tête, tensions musculaires...), une fatigue ou un épuisement intense, des troubles du sommeil, une irritabilité, un stress ou une anxiété chronique, une baisse d'estime de soi, une perte de confiance en soi, un désintérêt pour le contenu du travail... Une surcharge de travail est également un des facteurs du syndrome d'épuisement professionnel (burn-out).

Si la démarche de prévention collective consiste à réduire les sources de stress dans l'entreprise en agissant directement sur l'organisation, les conditions de travail, les relations sociales... il est également possible d'agir à son niveau, en tant qu'individu.

Que faire lorsque vous vous sentez débordé(e) ?

Hiérarchisez les priorités. Il s'agit d'abord de se demander dans quelle mesure toutes les tâches doivent être menées de front, et distinguer ce

qui est indispensable de ce qui ne l'est pas. Pour cela, discerne les tâches urgentes et importantes en quatre catégories : urgent et important, urgent mais pas important, pas urgent mais important, pas urgent et pas important.

Si tout est prioritaire, demandez de l'aide à un (e) collègue bienveillant (e) ou à un (e) supérieur (e) pour y voir plus clair. Ensuite, établissez une check-list, ou utilisez des post-it de différentes couleurs.

L'exercice conseillé

Pour fluidifier la saturation de son cerveau, utilisez cette méditation qui ne prend pas plus de 3 minutes. Posez votre coude gauche sur une table. Appuyez votre menton sur le plat du pouce, et posez votre index entre le menton et la lèvre inférieure. Le majeur appuie juste sous le nez, au-dessus de la lèvre supérieure.

Puis, en respirant très lentement, balancez-vous très légèrement d'avant en arrière, fermez les yeux et imaginez une balle devant votre front, à 50 cm environ, une autre derrière votre tête. Ensuite, une encore à gauche, et enfin une à droite. Cette visualisation permet de se sentir bien malgré les différentes tâches et de se centrer sur une seule à la fois.

Que faire quand vous êtes vite envahi(e) par un sentiment de panique ?

Bloquez les messages contraignants. Pour cela, il faut prendre conscience de ses pensées automatiques et dépréciatives : « c'est nul, je suis débordé(e), il faut que je me dépêche, c'est trop dur, je ne suis plus dans le coup... », et essayer de les transformer en phrases positives : « il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas, j'ai les compétences nécessaires, je vais aller à mon rythme... ».

L'exercice conseillé

Pour se rassurer, essayez un exercice d'hypnose de pleine conscience à

faire le soir. Dans un petit carnet, notez d'un côté les soucis rencontrés dans la journée, de l'autre ce qui s'est bien passé. Repérez les trois événements les plus positifs à vos yeux, et forcez-vous à y penser en vous couchant. « Une plus grande sérénité revient au bout de quinze jours si on le fait sérieusement », assure-t-il.

Que faire lorsque vous n'arrivez pas à vous concentrer ?

Développez votre attention.



Une femme fatiguée, devant son ordinateur

Il faut avant tout être dans de bonnes conditions : préservez des plages de continuité avec au moins une heure ou deux par jour pendant lesquelles vous n'êtes pas interrompu(e). Ne répondez pas au téléphone, aux e-mails, aux SMS... Vous êtes comme dans une bulle, avec le moins de bruit possible.

Si vous travaillez au milieu de plusieurs conversations, abordez le problème gentiment avec le ou les collègues concerné(es), négociez le fait de pouvoir aller dans un autre bureau ou demandez une médiation à un tiers pour élaborer des règles de fonctionnement.

Car « développer sa capacité d'attention, c'est se centrer sur l'instant présent, être réceptif (ve) et focalisé(e) sur ce que je fais plutôt que d'accomplir des tâches automatiques ». « Il faut éloigner les pensées flottantes, souvent négatives, qui nous en empêchent ».

L'exercice conseillé

« Se calmer, puis se dynamiser ». Inspirez par

le nez, puis expirez par la bouche très lentement. Imaginez que vous soufflez à travers une paille. Cela ralentit le rythme cardiaque et apaise les pensées. Puis, pour se donner « du cœur à l'ouvrage », tapez sur vos cuisses en montant le talon, puis tapez sur vos bras, votre visage. Cela crée un afflux sanguin qui tonifie.

Que faire lorsqu'on vous en demande toujours plus au travail ?

Fixez-vous des étapes intermédiaires, « des buts

est trop difficile ou ne donne aucun résultat, analysez les fluctuations avec distance, avec humour. Prenez l'initiative de créer vos propres incitations pour ne pas vous sentir en danger. Car sauter d'un projet à l'autre fait perdre du sens au travail.

L'exercice conseillé

Il faut vous recentrer. « Cette pause 'coupe stress' vous permet de retrouver une sorte de claire conscience ». Assis avec le bassin légèrement basculé vers l'avant, dessinez sur une feuille le symbole mathématique de l'infini, un huit horizontal. Les yeux suivent tout le contour du huit, en commençant par la droite cinq ou six fois d'un côté, cinq à six fois de l'autre.

Et quand le travail prend trop de place et empiète sur votre vie privée ?

Placez une frontière entre les deux. « L'idéal est de créer un sas de décompression en sortant du travail ».

L'exercice conseillé

Fermez mentalement la porte de votre travail. « Le soir, en partant, forcez-vous à ne pas courir, même si vous êtes pressé (e) ». « Marchez tranquillement, en prenant le temps de poser le regard deux à trois mètres devant vous. Respirez lentement et visualisez par exemple que vous fermez une porte en quittant votre lieu de travail. Vous pouvez choisir une autre image si elle vous fait du bien et vous aide à vous détacher de votre lieu de travail. À faire également le matin si vous quittez votre famille l'esprit encombré par toutes sortes de préoccupations d'ordre privée. Notez-les puis n'y revenez plus de la journée ».

Edem Dadzie

Experts : Gilles Diederichs, Sophrologue ; Dr Philippe Rodet, médecin urgentiste spécialiste du stress et créateur du Cercle stress info ; Dr Jean Cottraux, neuropsychiatre à l'hôpital neurologique Pierre Wertheimer ; Elisabeth Grebot, maître de conférences en psychologie clinique à Reims et chercheur à l'Institut de psychologie de Paris V

Lancement Echo des lettres

Le concours d'épellation des mots National Spelling Bee Togo act3 officiellement lancé

Pour un meilleur apprentissage de la langue française et anglaise à la base, Le concours d'épellation « Écho des lettres » devient désormais national Spelling Bee Togo. L'édition 3 a été lancée officiellement, ce mercredi 29 Novembre 2023 à Lomé.

« Le challenge de la meilleure appropriation des innovations et changements climatiques par les élèves ODD 13,14 et 15 », est le thème de cette troisième édition. Ce thème au cœur des grands enjeux existentiels actuels vise à concéder aux jeunes les connaissances sur la nécessité de protéger l'environnement.

L'Association Be A Blessing, initiatrice de l'événement veut ainsi apporter sa contribution pour un meilleur apprentissage de la langue française et anglaise surtout chez les élèves du primaire et secondaire dont l'âge est compris entre 7 et 17 ans. Ce

concours vise également à promouvoir l'excellence auprès des élèves du Togo.

Selon la chargée des programmes de National Spelling Bee Togo, Fafa Gbatchi « nous aurons une compétition totalement nationale comme nous l'avons souhaité déjà dès la 2e édition. Je pense qu'avec les moyens et les apports, les sponsors et les partenaires, nous pouvons atteindre cet objectif d'avoir une compétition totalement nationale ».

Le concours est déjà ouvert et les inscriptions ont commencé ce 29 novembre et prendront fin le soir du 29 décembre à 00h. S'en suivra

l'étape de préparation pour un mois. La cérémonie d'ouverture va durer 4 mois, soit de janvier à fin avril

participants vont accueillir tour à tour les phases éliminatoires.

Avec au compteur 75

2024. La grande finale de la troisième édition du concours de National Spelling Bee Togo est



Lancement du concours National spelling bee Togo, ce 29 novembre à Lomé

ou au plus tard le 4 mai. Bien avant cette étape, chaque samedi et mercredi les établissements

participants pour la première édition, plus de 250 candidats sont attendus pour l'édition

prévue pour le mois d'Avril et Mai 2024.

Edy Alley



Lomé, le 31 août 2023

N/Réf. : SOGEMEF/DG/DJC/2023/0204

N'GOZI GROUP SARL
Représentée par son Gérant
Attégou
Tél : 96 80 21 65 / 90 08 37 76

Lomé

Objet : Fins de nos relations et solde de votre compte.

Monsieur le Gérant

Dans le cadre de nos relations, nous vous avons accordés divers concours financiers que vous n'avez cru devoir solder.

Nos relances et mises en demeure sont restées à ce jour sans suite.

Nous vous informons que nous ne pouvons plus poursuivre nos relations et entendons procéder à la clôture juridique de votre compte.

Pour mémoire, votre compte à ce jour est débiteur de la somme de trente-quatre millions sept cent vingt-trois mille six cent soixante-sept (34.723.667) Francs CFA en principal, sous réserve des intérêts et frais à échoir, sauf erreur ou omission et ainsi que l'atteste la situation de votre compte ci-jointe.

Vous disposez d'un délai de quinze (15) jours pour élever toutes contestations dudit solde preuve à l'appui.

Vous remerciant de votre compréhension,

Veuillez agréer, Monsieur le Gérant, l'expression de nos sentiments distingués.

PJ : Situation au 30/08/2023.

Le Directeur Général p.i

Abla Mawussé Z. 

Société Générale de Micro & Mésa Finance

324, Rue des Équinoxes - Tokoin-Séminaire - 08 BP 81 746 Lomé 08 - TOGO

Tél : (+228) 22 20 15 95 / 22 20 15 96 / 70 33 56 56 - Email : info@sogemef.com - www.sogemef.com

Loi N°2011 - 009 du 12 mai 2011 - Agrément : Arrêté N° : 185/MEF/SG/CAS-IMBC - Enregistrement N° T/1/GFLM/2016/250 A - RCCM : TG-LOM 2014 B 390



CORIS MONEY
Simple et cool !

PAYEZ VOS FRAIS UNIVERSITAIRES VIA CORIS MONEY

LA **SOLUTION**
DE **PAIEMENT**
MOBILE



ONY Coris

Disponible gratuitement sur



CENTRE D'APPEL : 8283

SIMPLE & COOL

par  **CORIS BANK**