

10 Femmes

**Entrepreneuriat
D'employées à patronnes**

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Elles ont décidé de quitter parfois de belles situations professionnelles pour se mettre à leur compte. Mais très peu se considèrent comme des héroïnes. Juste de bonnes femmes qui ont dû faire certains choix à un moment donné de leur vie. Certaines ont accepté de partager leur expérience pour booster celles qui hésitent encore. Lecture.

ELLES sont dans la communication, le loisir, la restauration, la logistique, le coaching en image et dans bien d'autres domaines. Certaines très impressionnantes. Elles sont leur propre patronne et emploient à leur tour plusieurs jeunes. Il leur aura fallu faire des choix, sauter le pas vers cet inconnu qu'est l'auto-emploi. Mais elles ne regrettent rien. Surtout pas d'avoir quitté le confort d'un salaire. Mieux, elles aiment ce style de vie où tout dépend d'elles.

Et si vous pensez qu'elles stressent au quotidien, c'est raté. Car avec les journées aussi chargées que les leurs, on n'a pas le temps



Photo : DR

Ines Boucka Nkoma :
"Ce qui m'évite le stress, c'est mon sens de l'organisation."

de penser au stress, ou si, mais sans s'y focaliser : « Ce qui m'évite le stress, c'est mon sens de l'organisation. Je planifie mes journées. Tous les soirs, je fais le point sur ce que j'ai fait et ce qui me reste à faire pour le lendemain. Pour la "Zen attitude", mon secret c'est Dieu. Avec lui, lorsqu'un imprévu survient, je pense directement à la solution au lieu de m'appesantir sur le problème », indique Inès Nkoma Boucka.

La jeune femme a quitté les plates-formes pétrolières pour devenir son propre patron en se consacrant à la création d'accessoires haut de gamme et à des ac-



Photo : D.R

Jessica Allogho : "Le stress me pousse à me surpasser."

tivités de loisirs. Désormais, propriétaire de "Yupiland" et de "Ssanna Wax", où elle emploie 7 personnes, elle a intégré les difficultés dans son quotidien. Battante, elle ne laisse aucun temps au doute.

L'AUTO-EMPLOI, CETTE BELLE AVENTURE* Dans la communication, avec son cabinet "Boom consulting", Sylvie Touré a aussi tout quitté pour se mettre à son compte. Elle s'est remise en question. « J'avais des qualités de chef. Pourquoi ne deviendrais-je pas mon propre patron ? » Telle est la question qu'elle s'est posée un beau jour. Aujourd'hui, elle gère une équipe de 4 employés. Et ne regrette pas ce saut vers l'aventure. Au contraire.

« C'est l'expérience la plus palpitante de ma petite existence », clame Sylvie. Pour le stress, si stress il y a, elle préfère l'utiliser pour se stimuler. Autre astuce pour ne pas se laisser déborder, Sylvie lit beaucoup : « Ça ouvre l'esprit. »

Jessica Allogho, fondatrice des "Petits Pots de l'Ogooué", emploie 4 personnes à temps plein. Auxquels il faut ajouter 2 prestataires et des journalistes en période de pointe. Il y a un peu plus de 2 ans, elle prenait les directives de son travail en haut lieu. Et puis est né son fils

« La naissance de mon fils m'a fait mettre beaucoup de choses en perspective sur



Photo : D.R

Sylvie N'Tchandi Touré : "J'utilise le stress pour me stimuler."

l'orientation que je voulais donner à ma vie et à mes priorités. Après quelques années de carrière, j'étais dans une période de doute et de remise en question. La vie que je menais était-elle en adéquation avec mon moi intérieur, mon équilibre personnel, familial, émotionnel, intellectuel ? J'avais le sentiment que tout ça n'était pas cohérent, et que je n'étais donc pas en harmonie avec moi-même », témoigne Jessica.

Elle va alors sauter le pas, quitter son énorme salaire pour la plus belle aventure de sa vie : « J'ai appris tellement de nouvelles choses en

2 ans d'entrepreneuriat. Sur moi-même, j'ai appris à puiser dans mes ressources et à développer mes talents comme je ne l'aurais jamais fait en étant salariée. »

QUELLE EST VOTRE EXCUSE?* Le stress ? C'est le quotidien de Jessica. Elle exerce ses fonctions de dirigeant dans un climat naturellement propice au stress : « Je dois me montrer maître de la situation en toutes circonstances, savoir rassurer et diriger mes employés. Et, je dois faire face à mes propres angoisses : le stress de ne pas gagner suffisamment d'argent, la peur de l'échec est aussi très présente. » Pour Jessica, il ne faut toutefois pas diaboliser les effets du stress. Il peut être bénéfique à une entreprise lorsqu'il reste bien géré. « Le stress me pousse à me dépasser, à booster mon adrénaline et à stimuler ma créativité. Je ressens moins les effets de la fatigue et suis prête à affronter la concurrence », explique la jeune dame.

Trois femmes, trois parcours. Toutes ont décidé un matin d'y aller. Et vous, quelle est votre excuse de n'avoir pas encore sauté le pas ?

Brèves

Grossesse : quelles conséquences sur la peau ?

Il n'est pas rare qu'une femme enceinte voit apparaître ou s'aggraver divers troubles cutanés comme l'acné ou l'eczéma. De façon plus exceptionnelle, la grossesse peut être à l'origine de maladies de peau spécifiques qui, habituellement, n'ont pas d'impact sur le fœtus. Les bouleversements hormonaux de la grossesse peuvent donc avoir des conséquences dermatologiques fâcheuses. Mais rassurez-vous, celles-ci sont physiologiques et disparaissent le plus souvent après l'accouchement.

Cancer du sein : faut-il dépister avant 50 ans ?

La mammographie est l'examen de référence dans le cadre du dépistage du cancer du sein. Recommandée à partir de 50 ans, cette imagerie serait-elle utile avant ? Une équipe américaine a comparé les résultats d'exams réalisés chez des femmes dès 40 ans. Les chercheurs ne répondent pas à la question de savoir s'il faut systématiquement dépister les femmes dès 40 ans. Les résultats suggèrent d'être vigilantes dès cet âge, en pratiquant notamment l'auto-palpation et en consultant en cas de doute.

L'hygiène intime, c'est aussi pour les hommes

Si l'hygiène intime des femmes est souvent abordée, celle des hommes en revanche est passée sous silence. Or, elle aussi doit respecter des règles bien précises pour le bien-être de ces messieurs. Par exemple, se nettoyer les organes génitaux tous les jours avec les bons accessoires ! Autrement dit, pas de gants, mais avec les mains, préalablement lavées bien entendu. Pour le savon, optez pour un produit au pH neutre et non parfumé.

IVG contre conscience religieuse, éternel combat en Amérique

Les "centres de crise de la grossesse", ainsi qu'ils se présentent, seront au cœur d'un débat très sensible mardi devant la Cour suprême américaine, saisie par des groupes chrétiens et conservateurs. Le litige concerne une loi californienne qui impose à ces organismes privés, opposés à l'avortement, d'informer leurs clientes enceintes qu'elles peuvent bénéficier d'une Interruption volontaire de grossesse (IVG) ou d'une contraception gratuite ou à bas prix dans d'autres centres, subventionnés par l'Etat.

Rassemblées par L.R.A.



AVIS DE RECRUTEMENT

La SEEG recherche pour son siège basé à Libreville un (1) : **Projecteur génie civil et topographie (H/F)**

Rattaché(e) à la **Direction Technique des Systèmes (DTS)**, vous aurez pour principales missions :

- Participer aux travaux de levée de terrain ;
- Etablir les plans de structure des futurs ouvrages (échelle, mise en page, calépinage des vues et des différentes coupes, etc.) en fonction de la charte graphique en vigueur ;
- Dimensionner les ouvrages maçonnés (poste, regard, etc.) ;
- Réaliser les plans d'exécution (plan de ferrailage, coffrage, dalle, profil en long, profil en travers, etc.) ;
- Réaliser l'intégration des plans de récolement ;
- Assurer le contrôle des ouvrages durant l'exécution des travaux ;
- Rédiger les comptes rendus sur l'avancement des travaux ;
- Être acteur et force de proposition dans l'amélioration continue du processus de production et/ou archivage des plans ;
- Veiller au respect de la réglementation, des normes et des procédures applicables à l'activité.

Profil requis :

- Etre détenteur d'un BAC +2/3 en génie civil ou en topographie ;
- Avoir une expérience professionnelle d'au moins 3 ans dans le secteur du bâtiment ou bureaux d'études.

Compétences

- Très bonnes connaissances des concepts DAO, du bâtiment ou du génie civil ;
- Maîtrise des logiciels, Autocad, Covadis et Arcgis ;
- Maîtrise des appareils topographie ;
- Connaissance des matériaux et des techniques employés dans le génie civil ;
- Suivi des chantiers génie civil.

Qualités

- Etre rigoureux et organisé ;
- Avoir le sens de la responsabilité ;
- Etre autonome ;
- Etre orienté résultat ;
- Etre intègre et discret ;

Pièces à fournir :

- Lettre de motivation adressée à l'attention du DRH ;
- CV ;
- Copies d'acte de naissance ;
- Copies des diplômes ;
- Certificats de travail.

Les dossiers de candidatures sont à déposer au Siège social SEEG au plus tard le **lundi 26 mars 2018**.