

ÉDITION 44

MARS - 2024

CAMEROON CCO



A portrait of Pascaline Kamokoué, a woman with short dark hair, smiling. She is wearing a black zip-up jacket with a red and white checkered pattern on the collar and cuffs. She is sitting in a chair, and her hands are resting on her lap. She is wearing a large, ornate ring on her finger.

Pascaline KAMOKOOUÉ

Entre résilience et authenticité...

Le Management au Féminin :
Une approche dynamique et
innovante





IVOIRE CEO

WWW.IVOIRECEO.COM



CÉLÉBRER LE LEADERSHIP AU FÉMININ, SOURCE D'INSPIRATION ET DE RENOUVEAU

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons ce nouveau numéro de Cameroon CEO Magazine, riche en contenus inspirants et porteurs d'espoir pour l'avenir.

En cette période charnière où le monde se redéfinit, il nous semble primordial de mettre en lumière les avancées et les réussites qui se construisent pas à pas. C'est pourquoi nous avons choisi de célébrer, dans ce numéro, le leadership au féminin et son approche résolument moderne et innovante.

Notre cover story fait la part belle à Pascaline Kamokoué, entrepreneure accomplie qui, à travers ses différents projets, incarne avec brio cette nouvelle génération de femmes leaders, ambitieuses et déterminées à transformer les codes. Notre interview exclusive vous permettra d'en apprendre davantage sur son parcours hors-norme et ses multiples réussites.

Mais ce n'est pas tout ! Nous explorerons également les dernières tendances en matière de cybersécurité, mettant l'accent sur les leçons à tirer du piratage récent de Microsoft. La diaspora camerounaise sera aussi à l'honneur, avec un focus sur l'ingénieure visionnaire Carmen Kamgaing qui révolutionne l'industrie de la construction en Afrique.

Vous découvrirez en outre un dossier complet sur le rôle essentiel des femmes dans les domaines des sciences, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques. De même, nous vous proposerons un éclairage sur le parcours inspirant de Linda Kouam, Chief Commercial Officer du groupe Axian.

En cette période de renouveau printanier, nous souhaitons que ce numéro, avec sa riche palette de témoignages et d'expertises, soit pour vous source de motivation et d'inspiration renouvelée.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Mérimé Wilson NGOUDJOU



DIRECTEUR DE PUBLICATION

MÉRIMÉ WILSON NGOUDJOU

RÉDACTEUR EN CHEF

CHRISTIAM MVOM

DESIGN & MISE EN PAGE

NKUNDA AFRICA

PHOTOGRAPHIE

MAX MBAKOP

RÉDACTION

MÉRIMÉ WILSON, WINNIE WABO, CHRISTIAN MVOM,

OSWALD FOTSO

CONSEILLÈRE JURIDIQUE

KIMBENG SCHNEIDER

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT

EYINDO CHRISTINE

SERVICE COMMERCIAL

(+237) 695869141

INFO@CAMEROONCEO.COM

WWW.CAMEROONCEO.COM

SOMMAIRE

05 **FLASH**

Partage d'expériences : Lydie Yabéko à la rencontre des talents d'INTELCIA

07 **MANAGEMENT**

Le Management au Féminin : Une Approche Dynamique et Innovante

12 **INTERVIEW**

Pascaline KAMOKOUÉ, CEO Mochezo & Partners

19 **CYBERSÉCURITÉ**

Leçons du piratage de Microsoft : Comment une simple attaque par pulvérisation de mots de passe a compromis des données sensibles

24 **DIASPORA**

Carmen Kamgaing: Ingénieure visionnaire qui révolutionne l'industrie de la construction en Afrique

25 **EXPERTISE**

Le rôle crucial des femmes dans les sciences, la technologie, l'ingénierie et les mathématiques (STEM)

28 **PERFORMANCE**

Linda KOUAM : Une professionnelle ambitieuse au parcours inspirant

29 **LIFESTYLE**

Cheveux crépus: Tout ce que vous devez savoir pour une chevelure saine

PARTAGE D'EXPÉRIENCES : LYDIE YABÉKO À LA RENCONTRE DES TALENTS D'INTELCIA

par la rédaction



Le 16 mars 2024, l'entreprise INTELICIA a convié la journaliste chevronnée Lydie Yabéko à partager son riche parcours avec ses employés, en particulier les jeunes femmes. L'objectif de cette rencontre était d'inspirer et de motiver la nouvelle génération de talents féminins au sein de l'entreprise.

Lydie Yabéko, une figure incontournable du paysage médiatique camerounais et africain, cumule plus de 20 ans d'expérience dans le journalisme. Son parcours impressionnant, ponctué de succès et de défis relevés, en fait un modèle inspirant pour les jeunes femmes qui aspirent à une carrière dans ce domaine.

Son intervention s'est articulée particulièrement autour de sa trajectoire et des conseils précieux:

- De ses débuts en tant que pigiste à sa consécration en tant que rédactrice en chef et présentatrice TV, Lydie Yabéko a partagé les différentes étapes de son parcours, soulignant les moments clés et les leçons apprises. Elle a insisté sur l'importance de la persévérance, de la passion et de l'audace pour réussir dans le journalisme.

- Les défis du métier de journaliste: Lydie Yabéko n'a pas éludé les difficultés inhérentes à ce métier, notamment les longues heures de travail, la pression constante et les risques liés à la recherche de l'information. Elle a toutefois souligné que ces défis sont contrebalancés par la satisfaction d'informer, d'éduquer et de donner une voix aux sans-voix.

L'intervention de Lydie Yabéko a été un véritable succès. Son enthousiasme, sa passion et son humilité ont conquis l'auditoire. Les échanges nourris qui ont suivi sa présentation démontrent l'intérêt suscité par son parcours et ses conseils.

L'initiative d'INTELICIA d'inviter Lydie Yabéko s'inscrit dans une démarche louable de promotion de la diversité et de l'inclusion au sein de l'entreprise. En offrant à ses employés l'opportunité de rencontrer et d'échanger avec des femmes inspirantes, INTELICIA encourage l'émancipation féminine et l'éclosion de nouveaux talents.

L'intervention de Lydie Yabéko à INTELICIA a été une source d'inspiration et de motivation pour les jeunes femmes présentes. Son parcours exemplaire et ses conseils avisés constituent une boussole précieuse pour celles qui aspirent à une carrière enrichissante et épanouissante dans le domaine du journalisme et autres.



Brands
that best
promote
Cameroon



Les Pondo Brand Awards sont des prix annuels récompensant les meilleures marques opérant au Cameroun dans différentes catégories. Organisés par l'agence PondoWiz, ils visent à valoriser les marques qui mettent en avant le Cameroun, se soucient des consommateurs et des communautés, et excellent dans divers critères comme le patriotisme, la centricité client, l'enregistrement, l'engagement, la réputation, l'esthétique, la disponibilité et la popularité.

Le processus combine les votes du public (50%) et l'évaluation d'un jury d'experts (50%). La première édition en 2024 a récompensé les 10 meilleures marques camerounaises, les 10 meilleures marques étrangères, ainsi que les personnalités de l'année en personal branding féminin et masculin.

Ces prix visent à pousser les marques camerounaises vers la performance et la compétitivité, en vue de préparer le pays à la concurrence économique internationale. La prochaine édition est prévue pour fin 2024 avec un appel aux marques à s'enregistrer dès maintenant.



Brands that best promote Cameroon **PONDO BRAND Awards**

Les **Pondo Brand Awards** sont des reconnaissances et récompenses annuelles de marques exerçant sur le sol Camerounais et qui se sont distinguées au cours des 12 mois d'une année. Ils récompensent celles qui valorisent au mieux le Cameroun tant sur le plan national qu'international mais aussi qui se soucient profondément des consommateurs et des communautés. Ces marques peuvent être corporates, institutionnelles, de consommation ou personnelles.

pondobrandawards.com pondobrandawards@gmail.com

LE MANAGEMENT AU FÉMININ : UNE APPROCHE DYNAMIQUE ET INNOVANTE

par Marlène Legay Culture RH



Le leadership au féminin est devenu un sujet d'intérêt croissant dans le monde des affaires, mettant en lumière les qualités uniques et les avantages que les femmes leaders apportent à leurs équipes et organisations. Particulièrement reconnues pour leur capacité à diriger avec empathie, intelligence émotionnelle et une vision à long terme, les femmes managers incarnent souvent un style de leadership transformationnel qui inspire leurs équipes à atteindre des objectifs ambitieux tout en favorisant un environnement de travail inclusif et équilibré.

La diversité de genre dans les postes de direction est un atout majeur pour les organisations, apportant une richesse de perspectives, d'idées et d'expériences qui stimulent l'innovation et la créativité. Les femmes leaders jouent un rôle essentiel dans la promotion de la diversité de pensée au sein des équipes, remettant en question les normes établies et encourageant une pensée novatrice. En encourageant la diversité dans le leadership, les organisations peuvent bénéficier d'une plus grande résilience face aux défis, d'une meilleure représentation des besoins et des perspectives diverses de leurs clients, et d'une culture d'entreprise plus équilibrée et épanouissante pour tous les employés.

Malgré les progrès réalisés en matière d'égalité des genres dans le monde professionnel, les femmes leaders continuent de faire face à des défis persistants tels que le plafond de verre, les stéréotypes de genre et les biais inconscients. Ces obstacles peuvent entraver la progression des femmes dans des postes de direction et limiter leur accès aux opportunités de développement professionnel et de reconnaissance. Il est essentiel de mettre en place des politiques et des pratiques inclusives pour soutenir la progression des femmes leaders et pour favoriser un environnement de travail équitable pour tous.

Le Leadership au Féminin : Une Approche Équilibrée et Inspirante

Le leadership au féminin incarne une approche dynamique et novatrice qui apporte une valeur ajoutée significative dans le monde des affaires. Les femmes leaders ont démontré à maintes reprises leur capacité à diriger avec empathie, intelligence émotionnelle et une vision à long terme, créant ainsi des environnements de travail inclusifs et propices à la collaboration. Leur style de leadership transformationnel inspire souvent leurs équipes à atteindre des objectifs ambitieux tout en favorisant un équilibre entre les résultats et le bien-être des employés.

Les caractéristiques clés du leadership au féminin mettent en lumière des qualités telles que l'empathie, la communication authentique, la prise de décision inclusive et la gestion des conflits. Les femmes leaders sont souvent reconnues pour leur capacité à comprendre et à répondre aux besoins émotionnels de leur équipe, favorisant ainsi un climat de confiance et de collaboration. Leur communication ouverte et transparente crée un environnement propice à l'expression des idées et à la résolution des problèmes de manière collective.

La prise de décision inclusive est une autre caractéristique essentielle du leadership au féminin. Les femmes managers ont tendance à consulter leur équipe dans le processus de prise de décision, favorisant ainsi une approche plus équilibrée et acceptée par tous. Cette démarche contribue à renforcer l'engagement des employés et à favoriser un sentiment d'appartenance à l'équipe et à l'organisation.

La gestion des conflits est également un domaine où les femmes leaders excellent souvent. Leur approche collaborative et leur recherche de solutions gagnant-gagnant permettent de résoudre les différends de manière constructive, renforçant ainsi la cohésion d'équipe et la productivité. En favorisant un climat de respect mutuel et d'écoute active, les femmes leaders créent des environnements de travail où les divergences d'opinions sont perçues comme des opportunités d'apprentissage et de croissance.

En conclusion, le leadership au féminin apporte une perspective unique et complémentaire dans le monde des affaires, favorisant un management équilibré, inspirant et axé sur les relations humaines.



Encourager et soutenir les femmes dans des postes de direction est non seulement bénéfique pour les organisations, mais aussi pour la société dans son ensemble. Les qualités et les compétences des femmes leaders contribuent à créer des environnements de travail inclusifs, innovants et propices à la croissance à long terme.

Les Avantages de la Diversité dans le Leadership

La diversité de genre dans les postes de direction est un atout majeur pour les organisations, apportant une richesse de perspectives, d'idées et d'expériences qui stimulent l'innovation et la créativité. Les femmes leaders jouent un rôle essentiel dans la promotion de la diversité de pensée au sein des équipes, remettant en question les normes établies et encourageant une pensée novatrice. Leur capacité à gérer les conflits de manière collaborative et à favoriser un environnement de travail inclusif contribue à renforcer la cohésion d'équipe et la performance globale.

En encourageant la diversité dans le leadership, les organisations peuvent bénéficier d'une plus grande résilience face aux défis, d'une meilleure représentation des besoins et des perspectives diverses de leurs clients, et d'une culture d'entreprise plus équilibrée et épanouissante pour tous les employés. La diversité de genre dans les postes de direction permet de refléter la diversité de la société dans laquelle les organisations évoluent, renforçant ainsi leur capacité à répondre de manière efficace et pertinente aux besoins changeants de leur marché.

Les femmes leaders apportent une approche complémentaire et enrichissante aux équipes, favorisant la créativité, l'innovation et la résolution de problèmes complexes. Leur capacité à voir les situations sous différents angles et à intégrer des perspectives variées dans le processus de prise de décision conduit souvent à des solutions plus complètes et durables. En favorisant un environnement de travail inclusif et équitable, les femmes leaders contribuent à créer des cultures d'entreprise où la diversité est valorisée et célébrée.

En investissant dans le développement du leadership au féminin et en reconnaissant la valeur unique que les femmes leaders apportent, les organisations peuvent renforcer leur position concurrentielle, attirer et retenir les meilleurs talents, et favoriser une culture d'entreprise dynamique et innovante. La diversité dans le leadership n'est pas seulement une question de justice sociale, mais aussi un impératif stratégique pour les organisations qui cherchent à prospérer dans un environnement complexe et en constante évolution.

La diversité de genre dans les postes de direction est un moteur essentiel de l'innovation, de la croissance et de la durabilité des organisations. Les femmes leaders jouent un rôle clé dans la promotion de la diversité de pensée et la création d'environnements de travail inclusifs et équilibrés. En reconnaissant et en valorisant les contributions uniques des femmes leaders, les organisations peuvent bâtir des équipes fortes, créatives et résilientes qui sont prêtes à relever les défis du monde des affaires d'aujourd'hui et de demain.

Défis et Opportunités pour les Femmes Leaders

Malgré les progrès réalisés en matière d'égalité des genres dans le monde professionnel, les femmes leaders continuent de faire face à des défis persistants tels que le plafond de verre, les stéréotypes de genre et les biais inconscients. Ces obstacles peuvent entraver la progression des femmes dans des postes de direction et limiter leur accès aux opportunités de développement professionnel et de reconnaissance. Il est essentiel de mettre en place des politiques et des pratiques inclusives pour soutenir la progression des femmes leaders et pour favoriser un environnement de travail équitable pour tous.

Le plafond de verre, qui fait référence à la barrière invisible qui limite la progression des femmes vers les postes de direction les plus élevés, reste un défi majeur pour de nombreuses professionnelles. Les stéréotypes de genre et les biais inconscients peuvent influencer les décisions de recrutement, de promotion et de rémunération, créant ainsi des obstacles supplémentaires pour les femmes leaders. Il est crucial de sensibiliser les individus et les organisations à ces problématiques et de mettre en place des mesures pour les combattre de manière proactive.

Malgré ces défis, les femmes leaders ont également de nombreuses opportunités pour briser les barrières, inspirer la prochaine génération de leaders et contribuer à la création d'un monde des affaires plus diversifié, équilibré et prospère. En partageant leurs expériences, en mentorant d'autres femmes et en défendant l'égalité des genres, les femmes leaders peuvent jouer un rôle essentiel dans la promotion de la diversité et de l'inclusion dans le milieu professionnel.





Les organisations ont un rôle clé à jouer dans la promotion de l'égalité des genres et le soutien aux femmes leaders. En mettant en place des politiques de recrutement et de promotion équitables, en offrant des opportunités de développement professionnel et en valorisant la diversité de pensée, les entreprises peuvent créer des environnements de travail inclusifs où les femmes peuvent s'épanouir et réussir. Investir dans le leadership au féminin n'est pas seulement une question de justice sociale, mais aussi un impératif stratégique pour les organisations qui cherchent à prospérer dans un monde de plus en plus complexe et diversifié.

Les défis et les opportunités pour les femmes leaders sont nombreux, mais en travaillant ensemble pour surmonter les obstacles et promouvoir l'égalité des genres, nous pouvons créer des environnements de travail plus inclusifs, équitables et performants pour tous. Les femmes leaders ont un rôle essentiel à jouer dans la transformation des cultures d'entreprise et la promotion de la diversité et de l'inclusion. En reconnaissant et en valorisant les contributions uniques des femmes leaders, nous pouvons bâtir des organisations plus fortes, plus résilientes et plus innovantes pour l'avenir.

En conclusion, le leadership au féminin incarne une approche dynamique et novatrice qui apporte une valeur ajoutée significative dans le monde des affaires.

Les femmes leaders ont démontré à maintes reprises leur capacité à diriger avec empathie, intelligence émotionnelle et une vision à long terme, créant ainsi des environnements de travail inclusifs et propices à la collaboration. Leur style de leadership transformationnel inspire souvent leurs équipes à atteindre des objectifs ambitieux tout en favorisant un équilibre entre les résultats et le bien-être des employés.

La diversité de genre dans les postes de direction est un moteur essentiel de l'innovation, de la croissance et de la durabilité des organisations. Les femmes leaders jouent un rôle clé dans la promotion de la diversité de pensée et la création d'environnements de travail inclusifs et équilibrés. En reconnaissant et en valorisant les contributions uniques des femmes leaders, les organisations peuvent bâtir des équipes fortes, créatives et résilientes qui sont prêtes à relever les défis du monde des affaires d'aujourd'hui et de demain.

Malgré les défis persistants tels que le plafond de verre, les stéréotypes de genre et les biais inconscients, les femmes leaders ont de nombreuses opportunités pour briser les barrières, inspirer la prochaine génération de leaders et contribuer à la création d'un monde des affaires plus diversifié, équilibré et prospère. En travaillant ensemble pour surmonter les obstacles et promouvoir l'égalité des genres, nous pouvons créer des environnements de travail plus inclusifs, équitables et performants pour tous. Les femmes leaders ont un rôle essentiel à jouer dans la transformation des cultures d'entreprise et la promotion de la diversité et de l'inclusion. En reconnaissant et en valorisant les contributions uniques des femmes leaders, nous pouvons bâtir des organisations plus fortes, plus résilientes et plus innovantes pour l'avenir.





LA FAMILLE SIM MA FAMILLE PROPRETÉ



www.simad.cm



A portrait of Pascaline Kamokoué, a woman with short dark hair, wearing a black zip-up jacket with a red and white patterned collar. She is standing against a background of light-colored floral wallpaper. The text 'Interview PASCALINE KAMOKOUÉ' is overlaid on the right side of the image, with 'La résiliente' in green below it.

Interview
**PASCALINE
KAMOKOUÉ**
La résiliente

Propos recueillis par la rédaction



Pascaline Kamokoué est une véritable force de la nature. Coach certifiée, conférencière et auteure à succès, cette Camerounaise d'origine a su se forger un parcours des plus inspirants à travers ses différents projets entrepreneuriaux.

De la fondation de son cabinet de coaching MOCHEZO & Partners à l'organisation de l'événement phare Watch Me Talk en passant par la publication de ses livres à succès PARVENIR et ACHIEVING, Pascaline ne cesse de se réinventer et de repousser les limites.

Son leitmotiv : "Rendre possible ce qui vous semble impossible". Un message fédérateur qu'elle transmet avec ferveur et authenticité, puisant dans son riche vécu parsemé d'embûches pour mieux rebondir et transmettre des clés d'épanouissement personnel.

Dans cette interview exclusive, Pascaline nous livre avec générosité les coulisses de son cheminement, évoque ses projets présents et futurs, et distille ses précieux conseils pour les entrepreneurs en devenir. Un éclairage passionnant sur un parcours hors du commun !

Pascaline, vous avez un parcours professionnel et entrepreneurial pour le moins inspirant. De la fondation de votre cabinet de coaching MOCHEZO & Partners à l'organisation de l'événement phare Watch Me Talk en passant par la publication de vos livres PARVENIR et ACHIEVING, vous ne cessez de vous réinventer.

Pour commencer, pouvez-vous nous parler des expériences marquantes et défis qui vous ont amenée sur cette voie d'entrepreneure accomplie ?

Je vous remercie pour l'intérêt que vous portez à mon parcours et mon travail. Chacun de nous est le fruit d'expériences vécues et d'aptitudes acquises. Nous avons tous subi nos épreuves du feu. En ce qui me concerne, au-delà de mes parents biologiques, la vie m'a donné deux autres parents : le courage et la résilience. Je me définis et me construis comme le fruit du courage et de la résilience. Ce positionnement psychologique me rend exigeante envers moi-même. La vie d'entrepreneur regorge de défis successifs et plus vite on l'intègre comme faisant partie du processus de croissance, plus vite on atteint ses objectifs. Mon plus grand défi et qui a d'ailleurs été la clé de voûte dans mon parcours, c'est la recherche permanente de l'excellence. C'est difficile pour moi de travailler avec des personnes qui se contentent de fournir un travail moyen et parfois même médiocre. J'arpente ainsi les trajectoires que la vie me propose et qui sont en accord avec mes valeurs et mes aspirations. C'est ce qui explique la diversité et la complémentarité des projets que je mène en qualité de Coach, de Conférencière et d'Auteure.

• Pouvez-vous nous présenter votre livre PARVENIR (et sa version anglaise ACHIEVING) en quelques mots ?

« Rendre possible ce qui vous semble impossible », le tome 1 de la collection de livres PARVENIR est un témoignage et un appel. Le témoignage d'épreuves vécues et surmontées, de leçons apprises. Un appel pour plus d'humanité envers soi et envers les autres. Un appel à s'aimer et à assumer, à faire ce qui est bien pour soi sans être négatif pour la société et ses conventions. C'est un équilibre qui n'est pas acquis et que nous devons construire.

Le livre existe en version numérique, papier et plus récemment en version audio. Il est disponible sur Amazon et sur mon site www.collection-parvenir.com. Nous avons un représentant au Cameroun qui s'occupe de la distribution du livre. Les deux versions du livre sont en vente à l'aéroport de Douala dans la boutique Générale De Services SARL.

• **Qu'est-ce qui vous a inspiré à coucher votre histoire sur le papier ?**

Lors des coachings et conférences, lorsque j'évoquais certains pans de ma vie et de mon vécu, il n'était pas rare qu'à la fin, des participants me demandent si j'envisage un livre pour partager plus de réflexions. Au-delà de cette demande qui était récurrente, je sentais le besoin de produire du contenu qui puisse davantage ressembler à la vie des Africains en matière de développement de soi.

• **Quel a été le processus d'écriture ? Des moments forts ou difficiles à revivre ?**

Vous savez, j'ai vécu des choses difficiles, des moments qui de mon point de vue relèvent des pires qu'un être humain puisse vivre. Il n'est pas aisé de replonger dans les souvenirs pour retranscrire les douleurs vécues, mettre un peu de ses larmes dans l'encre pour donner à lire un récit authentique, vrai, respectueux du lecteur par sa vérité. En lisant ce livre, on se doute que j'ai dû avoir des larmes par moment durant son écriture. Mais ce fut une expérience extraordinaire parce qu'il s'agit aussi de revisiter sa vie, de mieux interpréter certaines situations maintenant qu'il y a davantage de recul.

• **Quels sont les principaux messages/leçons de vie que vous souhaitez transmettre à travers cet ouvrage ?**

En dehors d'une partie narrative, autobiographique, cet ouvrage retrace sept thématiques importantes que nous devons développer pour mieux faire face aux défis du monde.

Ce livre nous exhorte à la résilience et à l'action positive. C'est le livre qui nous dit de rester debout, d'affronter les choses debout. Ce livre nous dit que tomber ce n'est pas grave mais qu'il faut toujours se relever et affronter la vie debout... Debout, c'est-à-dire sans fatalisme, avec toute la remise en cause nécessaire, et debout pour dire avec authenticité et un sens de responsabilité. La vie respecte ceux qui la vivent debout. Restez debout.

• **Avez-vous reçu des retours marquants de la part des lecteurs ? Si oui, lesquels ?**

J'ai des retours gratifiants et surprenants tous les jours et partout. Que ce soit ici au Cameroun, ou en France, ou à Abidjan ou ailleurs. Et cela dans des situations les plus improbables. Les retours que j'ai confirmés que les gens éprouvent le besoin de partager, de s'exprimer et d'apprendre, de s'aimer davantage.

Je partage avec vous le retour le plus récent et qui m'a beaucoup marquée. Il y a quelques jours, je suis dans l'avion à destination de Brazzaville. Au moment de mettre mes affaires dans la cabine, j'entends une voix dire « Coach Pascaline ? ». Ce à quoi je réponds. Elle poursuit en me disant qu'elle ne se sépare plus de mon livre et me remercie pour ce qu'elle appelle « un vrai livre de développement personnel ». En prononçant ces quelques mots, elle ouvre son sac à main et sort mon livre PARVENIR 01 – Rendre possible ce qui vous semble impossible. Je suis très touchée par son retour et elle continue à me dire comment mon livre a transformé positivement sa vie. A côté de nous, il y avait un steward qui a vécu la scène. Il se rapproche de moi et me demande combien de millions d'exemplaires ai-je vendu pour pouvoir tomber sur une personne dans l'avion en possession de mon livre ?



INTERVIEW

Ma réponse fut « c'est la grâce de Dieu ». Puis je lui demande si la femme en question peut changer de place et s'asseoir à côté de moi. Nous avons donc voyagé l'une à côté de l'autre. Le sommeil ne connaissant pas le crédit, au bout de quelques minutes, je me retrouve dans les bras de Morphée dans un sommeil profond. Au bout de quelques heures, j'ouvre les yeux et cette femme est en train de lire mon livre, elle surligne, prend des notes. Je la regarde, nos yeux se croisent et elle me dit « ça y est j'ai fini de lire votre livre ». Je lui dis de me donner son retour à chaud et elle m'avoue que c'est le premier livre de développement personnel qu'elle lit jusqu'au bout. Curieuse, je lui demande en quoi mon livre est-il différent des autres. Sa réponse valait tous les meilleurs cours de vente qu'on pouvait avoir : « J'ai lu votre livre avec beaucoup de passion car on ressent votre authenticité à travers vos écrits. Ce n'est pas un livre où l'auteur vient juste nous donner des principes appris mais celui d'un partage d'expérience avec beaucoup d'humilité.

Quand je vois tout ce par quoi vous êtes passée et comment vous avez réussi à rebondir à chaque fois, cela me donne une motivation très forte d'aller au bout de mes rêves. Merci d'être un modèle pour nous car au lieu de toujours citer comme modèles de femmes impactantes, des figures emblématiques telles que Michelle Obama, Oprah... Je suis heureuse de pouvoir vous citer car nous avons les mêmes réalités sociétales. Merci coach de nous avoir ouvert votre univers et aussi pour les sept clés que vous donnez à la fin du livre ».

- **Pouvez-vous nous en dire plus sur l'événement Watch Me Talk que vous avez fondé ?**

Le Watch Me Talk est un concept innovant et inédit de Talk fondé en 2021 qui pourrait ressembler partiellement à un TEDx version africaine agrémenté de Masterclass, d'animations et d'interactions entre les participants et les conférenciers. C'est aussi le lieu idéal pour développer son réseau de contacts impactant.

- **Quelle était la vision/l'objectif initial derrière ce projet ?**

La vision du Watch Me Talk est l'éveil des consciences des jeunes Africains du continent et de sa diaspora, le développement d'un état d'esprit de gagnants et l'apprentissage de l'art oratoire en faisant vivre aux participants une journée transformationnelle via des conférences proposées par les modèles de réussite africains, des coachings en direct et animations diverses.

- **Comment l'événement s'est-il développé depuis ses débuts, en France et en Afrique francophone ?**

Le premier Watch Me Talk a eu lieu en plein COVID, le 18 septembre 2021 à Paris. Malgré tous les messages de découragement, je suis restée concentrée sur mon objectif de lancer ma tournée internationale. Lors de la première édition, pour respecter les consignes de sécurité, j'ai été contrainte de réduire le nombre de participants de moitié, ce qui a constitué de grosses pertes financières pour cette première édition. Je n'ai aucun regret et je me félicite d'avoir eu le courage d'aller jusqu'au bout de mon idée bien que l'environnement était hostile.

Après l'expérience de Paris, nous avons fait Douala le 29 octobre 2021, ensuite le 19 février 2022 à Abidjan, puis le 29 juillet 2022 à Brazzaville. Suite à la demande des Ivoiriens, nous sommes retournés en Côte d'Ivoire pour deux autres éditions : le 12 novembre 2022 et le 11 mars 2023. Chaque organisation du Watch Me Talk nous permet d'améliorer le concept et de tester de nouvelles idées.

- **Quel impact souhaitez-vous avoir sur les participants à travers ces rencontres ?**





Le but du Watch Me Talk est d'aider les participants à poursuivre leur cheminement vers la révélation de leur plein potentiel et plus de performance dans leur vie personnelle et professionnelle. Dans chaque pays, nous choisissons avec le plus grand soin des modèles de réussite qui viennent partager leurs expertises, leurs parcours, leurs épreuves, et surtout donner des clés concrètes aux participants pour qu'ils puissent en tirer une plus-value réelle applicable immédiatement.

Le fil rouge de ce concept est RENDRE POSSIBLE CE QUI VOUS SEMBLE IMPOSSIBLE pour aider les participants à passer de la victimisation à la responsabilité dans toutes les sphères de leur vie.

- **Quels sont vos prochains projets en vue, que ce soit en lien avec le livre, Watch Me Talk ou autres ?**

Je travaille toujours sur plusieurs projets en même temps car j'ai un besoin permanent de créer et d'innover. Pour l'instant, je peux vous dire que la jeunesse occupe une part très importante dans mes projets en cours. Je pars du postulat que si on arrive à changer l'état d'esprit de la jeunesse, c'est toute la planète qui s'en portera mieux.

Concernant le livre, j'ai développé les Masterclass PARVENIR qui traitent des sept clés du livre qui permettent de rendre possible ce qui vous semble impossible. J'ai déjà fait une édition à Douala, à Paris, à Brazzaville et à Pointe-Noire.

Je vais parcourir plusieurs pays francophones et anglophones afin de promouvoir mon livre PARVENIR 01 (version française) et ACHIEVING 01 (version anglaise). Pour cette fin d'année, je prépare une nouvelle édition du Watch Me Talk et je vous en dirai plus au moment venu.

- **Envisagez-vous d'autres ouvrages à l'avenir ? Si oui, sur quels thèmes ?**

Oui, je travaille sur un autre sujet dont le choix s'est pratiquement fait par les lecteurs. J'écoute énormément les gens que je rencontre dans le cadre de mes activités. Je vous donnerai davantage de détails sur ce projet au moment opportun. Je me consacre actuellement aux activités de partage autour de mon livre « PARVEVIR 01 - Rendre possible ce qui vous semble impossible ».

- **Comment voyez-vous l'avenir du Watch Me Talk ? Des projets de développement ?**

Watch Me Talk est un concept appelé à se développer et à être présent dans tous les pays d'Afrique. Malheureusement, c'est très difficile de trouver des entreprises qui soutiennent ce concept car pour la plupart, il est plus intéressant de sponsoriser un concert de musique qu'une activité éducative. J'ose croire que les mentalités évolueront et que les acteurs économiques africains comprendront qu'il faut soutenir de telles initiatives si on veut changer les mentalités.



J'ai la croyance que si mon concept était porté par une Américaine ou une Occidentale, peut-être qu'il y aurait plus d'engouement de la part des potentiels sponsors pour ce projet.

Si nous souhaitons voir l'Afrique prospérer, nous devons encourager les projets créés par des Africains et pour les Africains. Le Watch Me Talk est l'exemple parfait.

- **Quelle est votre philosophie de vie, votre principale source de motivation pour continuer à avancer ?**

Une phrase dont on attribue la paternité à Albert Einstein : « La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre ».

- **En tant qu'Executive Coach certifiée HEC Paris, Coach PNL et entrepreneure, quels conseils donneriez-vous aux personnes souhaitant se lancer ?**

Il est important d'avoir confiance en soi et de se donner les moyens d'atteindre ses objectifs. C'est un processus qui ne fait pas de place à la complaisance ou à l'autosatisfaction. Il faut nourrir le désir d'excellence dans le domaine où on veut travailler et ne pas hésiter à apprendre de ceux qui font déjà bien. Même dans un domaine où l'on est le précurseur, on peut apprendre des bons processus dans d'autres domaines.

- **Quelles sont selon vous les qualités clés pour réussir en tant qu'entrepreneur(e) ?**

L'une des premières qualités à mon avis, c'est de se connaître suffisamment pour savoir quelles sont ses limites, ses forces, ses points d'amélioration. Il faut être dans la vérité pour que nos faiblesses n'impactent pas de façon importante l'activité. Il faut avoir l'humilité d'apprendre de façon continue et il faut être prêt à échouer sans perdre sa motivation. L'échec n'est jamais définitif. Je dirais donc la connaissance de soi, l'humilité, l'amour de l'apprentissage continu et la résilience.

- **Le coaching vocationnel a-t-il un rôle majeur à jouer dans l'accompagnement entrepreneurial selon vous ?**

Si nous partons du principe que l'être humain est fondamentalement un être social, je dirais oui. L'humain a besoin de l'autre pour exister, pour se construire, pour se remettre en cause, pour s'améliorer, pour progresser... et parfois c'est l'autre qui lui tend la main pour qu'il se relève. Ce n'est pas spécifique au coaching, c'est de mon point de vue transversal à la vie. Ceci dit, le coach consacre du temps et de la méthode à l'autre, ce qui fait un plus.

- **Y a-t-il d'autres points que vous aimeriez soulever ?**

Mon mot sera à l'attention des promoteurs de ce support formidable qu'est Cameroon CEO Magazine. Je voudrais dire que l'Afrique a besoin de médias comme vous qui donnent du contenu valorisant, loin des drames qui ne sont d'ailleurs pas l'apanage du continent. Je vous félicite pour ce positionnement.



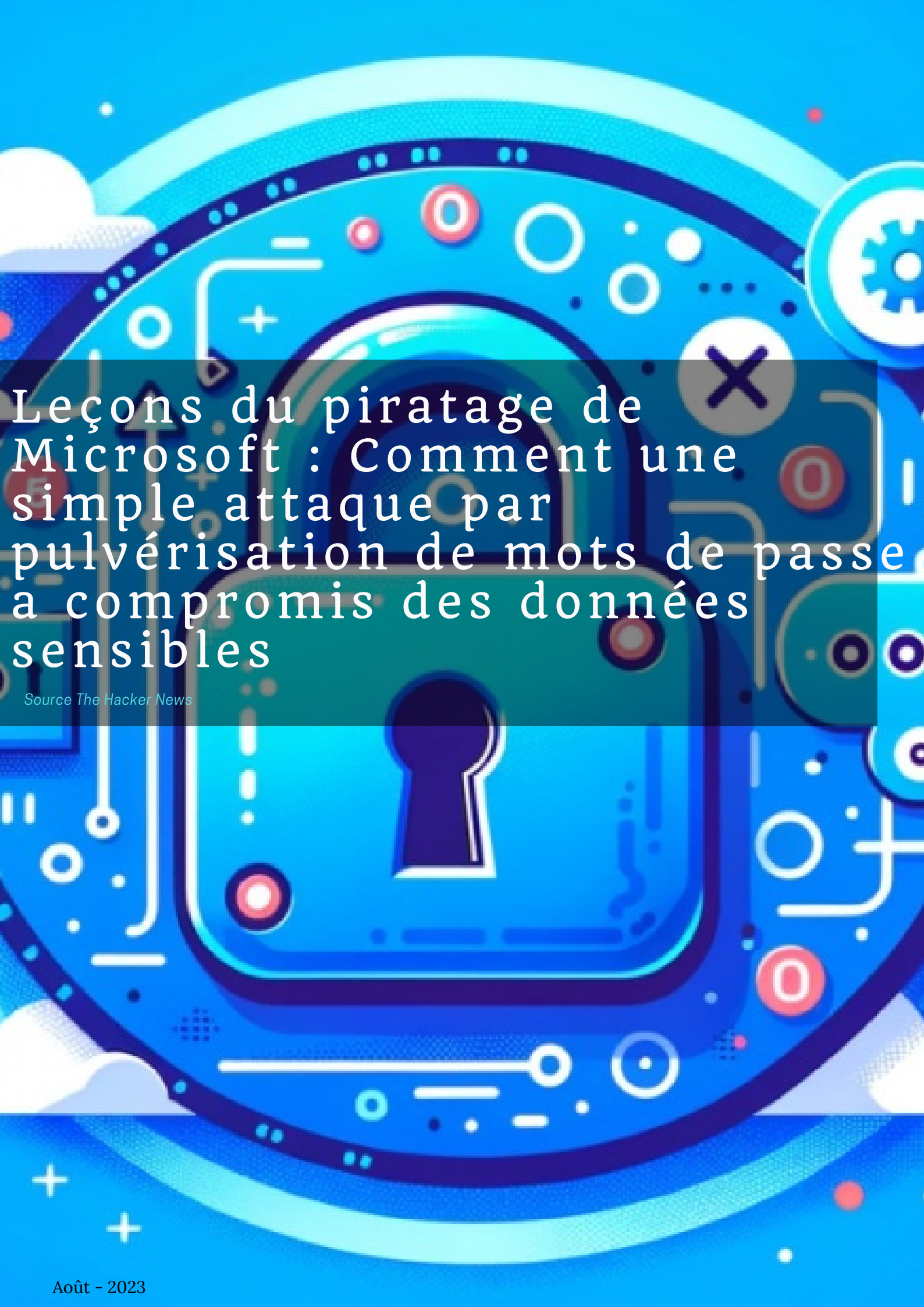


25 - 04 - 2024

"L'optimisation des processus de paiement B2B par les solutions fintech : une clé pour améliorer la trésorerie et la rentabilité"

**PLATINIUM COCOTIERS HOTEL
DOUALA**

18 H 30 - 21 H 000
Inscription: info@cameroonceo.com
Tél: (+237) 695869141



Leçons du piratage de Microsoft : Comment une simple attaque par pulvérisation de mots de passe a compromis des données sensibles

Source The Hacker News

En janvier 2024, Microsoft a découvert qu'il avait été victime d'une attaque orchestrée par les pirates d'État russes Midnight Blizzard (également connus sous le nom de Nobelium). Le détail préoccupant dans cette affaire est la facilité avec laquelle le géant du logiciel a été piraté. Il ne s'agissait pas d'une attaque hautement technique exploitant une vulnérabilité de jour zéro - les pirates ont simplement utilisé une attaque par pulvérisation de mots de passe pour prendre le contrôle d'un ancien compte inactif. Cela rappelle l'importance de la sécurité des mots de passe et la raison pour laquelle les organisations doivent protéger tous les comptes utilisateurs.

La pulvérisation de mots de passe : une attaque simple mais efficace Les pirates ont pris le contrôle en utilisant une attaque par pulvérisation de mots de passe en novembre 2023. La pulvérisation de mots de passe est une technique de force brute relativement simple qui consiste à essayer le même mot de passe contre plusieurs comptes. En bombardant les comptes utilisateurs avec des mots de passe faibles et compromis connus, les attaquants ont réussi à accéder à un ancien compte de test non productif au sein du système Microsoft, leur offrant ainsi un premier accès à l'environnement. Cet accès a soit fourni des privilèges inhabituels, soit les pirates ont pu les élever.

L'attaque a duré jusqu'à sept semaines, au cours desquelles les pirates ont exfiltré des emails et des documents joints. Ces données ont compromis un "très petit pourcentage" de comptes de messagerie d'entreprise, y compris ceux appartenant aux cadres supérieurs et aux employés des équipes de cybersécurité et juridique. L'équipe de sécurité de Microsoft a détecté le piratage le 12 janvier et a immédiatement pris des mesures pour perturber les activités des pirates et leur refuser tout accès supplémentaire.

Cependant, le fait que les pirates aient pu accéder à des informations internes aussi sensibles souligne les dommages potentiels pouvant être causés par le simple fait de compromettre des comptes apparemment insignifiants. Pour les attaquants, un seul point d'entrée initial au sein de votre organisation suffit.

L'importance de protéger tous les comptes Bien que les organisations accordent souvent la priorité à la protection des comptes privilégiés, l'attaque contre Microsoft démontre que chaque compte utilisateur est une porte d'entrée potentielle pour les attaquants.





L'élévation des privilèges signifie que les attaquants peuvent atteindre leurs objectifs sans nécessairement avoir un compte administrateur hautement privilégié comme point d'entrée.

Protéger un compte inactif à faible privilège est tout aussi crucial que de sécuriser un compte administrateur très privilégié pour plusieurs raisons. Premièrement, les attaquants ciblent souvent ces comptes négligés comme points d'entrée potentiels dans un réseau. Les comptes inactifs sont plus susceptibles d'avoir des mots de passe faibles ou obsolètes, ce qui les rend plus faciles à cibler par des attaques par force brute. Une fois compromis, les attaquants peuvent utiliser ces comptes pour se déplacer latéralement dans le réseau, élever leurs privilèges et accéder à des informations sensibles.

Deuxièmement, les comptes inactifs sont souvent négligés en termes de mesures de sécurité, ce qui en fait des cibles attrayantes pour les pirates. Les organisations peuvent négliger de mettre en place des politiques de mots de passe stricts ou l'authentification multifacteur pour ces comptes, les laissant vulnérables à l'exploitation. Du point de vue d'un attaquant, même les comptes à faible privilège peuvent fournir un accès précieux à certains systèmes ou données au sein d'une organisation.

Se défendre contre les attaques par pulvérisation de mots de passe Le piratage de Microsoft sonne l'alarme pour que les organisations priorisent la sécurité de chaque compte utilisateur. Il souligne le besoin crucial de mesures robustes de protection des mots de passe sur tous les comptes, quelle que soit leur importance perçue.

En mettant en œuvre des politiques de mots de passe stricts, en activant l'authentification multifactorielle, en effectuant des audits réguliers de l'Active Directory et en scannant continuellement les mots de passe compromis, les organisations peuvent considérablement réduire le risque de se faire prendre au dépourvu de la même manière.

Audit de l'Active Directory : Effectuer des audits réguliers de l'Active Directory peut fournir une visibilité sur les comptes inutilisés et inactifs, ainsi que sur d'autres vulnérabilités liées aux mots de passe. Les audits offrent un aperçu précieux de votre Active Directory mais doivent toujours être complétés par des efforts continus d'atténuation des risques. Si vous manquez de visibilité sur les comptes utilisateurs inactifs et obsolètes de votre organisation, pensez à exécuter un audit en lecture seule avec notre outil gratuit qui fournit un rapport interactif et exportable : Specops Password Auditor.

Politiques de mots de passe robustes : Les organisations devraient appliquer des politiques de mots de passe stricts qui bloquent les mots de passe faibles, comme les termes courants ou les suites de touches comme "qwerty" ou "123456". La mise en œuvre de mots de passe longs et uniques ou de phrases de passe constitue une solide défense contre les attaques par force brute. Des dictionnaires personnalisés qui bloquent les termes liés à l'organisation et à l'industrie devraient également être inclus.

Authentification multifacteur (MFA) : L'activation de la MFA ajoute un obstacle d'authentification que les pirates doivent franchir. La MFA constitue une couche de défense importante, bien qu'il soit important de se rappeler qu'elle n'est pas infaillible. Elle doit être combinée à une solide sécurité des mots de passe.

Analyse des mots de passe compromis : Même des mots de passe robustes peuvent être compromis si les utilisateurs finaux les réutilisent sur des appareils, sites ou applications personnels présentant une faible sécurité. La mise en place d'outils permettant d'analyser en continu votre Active Directory à la recherche de mots de passe compromis peut aider à identifier et atténuer les risques potentiels.

Fermer continuellement les voies d'attaque pour les pirates Le piratage de Microsoft souligne la nécessité pour les organisations de mettre en œuvre des mesures robustes de protection des mots de passe sur tous les comptes. Une politique de mot de passe sécurisée est essentielle, garantissant que tous les comptes, y compris les comptes hérités, non productifs et de test, ne soient pas négligés. De plus, le blocage des identifiants connus comme étant compromis ajoute une couche de protection supplémentaire contre les attaques actives.

Specops Password Policy avec Breached Password Protection offre une protection automatisée et continue pour votre Active Directory. Il protège vos utilisateurs finaux contre l'utilisation de plus de 4 milliards de mots de passe compromis uniques, y compris les données provenant à la fois de fuites connues et de notre propre système de nids de guêpes qui collecte les mots de passe utilisés dans les véritables attaques par pulvérisation de mots de passe.

La mise à jour quotidienne de l'API Breached Password Protection, associée à des analyses continues pour détecter l'utilisation de ces mots de passe sur votre réseau, équivaut à une défense beaucoup plus complète contre la menace d'attaque par mot de passe et le risque de réutilisation de mot de passe. Parlez dès aujourd'hui à un expert pour découvrir comment Specops Password Policy pourrait s'intégrer à votre organisation.



[HTTPS//eco-pledgeafrica.com](https://eco-pledgeafrica.com)

Pensons à l'avenir, pensons écologie!

Carmen Kamgaing: Ingénieure visionnaire qui révolutionne l'industrie de la construction en Afrique



Carmen Kamgaing est une figure inspirante qui a su gravir les échelons dans le secteur traditionnellement masculin de la construction. Ingénieure de formation, elle est aujourd'hui Vice-présidente Afrique en charge de la distribution chez Caterpillar, leader mondial des engins de travaux publics. Son parcours impressionnant l'a amenée du Canada à l'Afrique en passant par la Côte d'Ivoire et le Maroc.

Début de carrière marqué par l'engagement et la gestion de projets

Le parcours de Mme Kamgaing débute au Programme des Nations Unies pour le développement (PNUD) en Côte d'Ivoire. Son rôle de point focal du programme jeunesse démontre son engagement social et son aptitude à la gestion de projets. Elle y développe également ses compétences en analyse financière et systèmes d'information.

Du secteur des télécoms à la construction en passant par les services financiers

Carmen Kamgaing a ensuite cumulé de l'expérience dans des secteurs variés.

Elle a notamment officié en tant que Chef de projet chez Nortel Networks et Responsable de compte clé chez Western Union Payment Services. Ces expériences lui ont permis d'aiguiser son sens des affaires et son expertise en développement commercial.

Championne de la croissance et de l'innovation chez Champion International Group


Au sein de Champion International Group, Mme Kamgaing a occupé des postes à haute responsabilité. Elle a dirigé la filiale marocaine de l'entreprise et a joué un rôle clé dans la définition de la stratégie et la mise en place des opérations. Son leadership visionnaire a sans aucun doute contribué à la croissance de l'entreprise.

Force motrice derrière le succès de Caterpillar en Afrique

Depuis 2019, Carmen Kamgaing est une figure clé chez Caterpillar. D'abord responsable de l'Afrique du Nord, de l'Ouest et du Centre, elle a gravi les échelons pour devenir aujourd'hui Vice-présidente Afrique. A la tête d'un réseau couvrant 50 pays et supervisant plus de 15 000 employés, elle joue un rôle crucial dans le maintien de la position de leader de Caterpillar sur le continent africain.

Une source d'inspiration pour les femmes et les jeunes Africains

Carmen Kamgaing est un modèle pour les femmes et les jeunes Africains qui aspirent à une carrière réussie dans les domaines de l'ingénierie, des affaires et de la gestion. Son parcours atypique et brillant démontre que la persévérance, le talent et l'ambition permettent de réaliser de grandes choses.

A woman with glasses is shown in profile, looking at a laptop. The background is a blue-toned, abstract pattern of lines and shapes, suggesting a digital or scientific environment. The text is overlaid on a semi-transparent purple rectangular area.

LE RÔLE CRUCIAL DES FEMMES
DANS LES SCIENCES, LA
TECHNOLOGIE, L'INGÉNIERIE
ET LES MATHÉMATIQUES
(STEM)



Malgré des progrès notables, les femmes restent sous-représentées dans les domaines des sciences, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques (STEM). Cet article explore le rôle crucial que les femmes peuvent jouer dans ces domaines et les obstacles qui les empêchent d'y participer pleinement.

Les contributions des femmes aux STEM:

- **Pionnières et innovatrices:** Les femmes ont toujours joué un rôle important dans les STEM, bien que leurs contributions aient souvent été ignorées ou minimisées. Ada Lovelace est considérée comme la première informaticienne de l'histoire, tandis que Marie Curie a remporté deux prix Nobel pour ses recherches en physique et en chimie.
- **Diversité et perspectives uniques:** L'inclusion des femmes dans les STEM est essentielle pour apporter une diversité de points de vue et d'approches à la recherche et à l'innovation. Les femmes peuvent contribuer à identifier des problèmes et à proposer des solutions qui répondent aux besoins de tous, et pas seulement d'une moitié de la population.

- **Compétences et talents:** Les femmes apportent aux STEM des compétences et des talents précieux, tels que la rigueur, la créativité, la collaboration et la communication. Ces compétences sont essentielles pour relever les défis complexes du monde d'aujourd'hui.

Les obstacles à la participation des femmes aux STEM:

- **Stéréotypes et biais:** Les stéréotypes de genre et les biais inconscients persistent dans les STEM, décourageant les filles et les femmes de s'orienter vers ces domaines. Le manque de modèles féminins peut également les dissuader de poursuivre des carrières scientifiques.
- **Manque d'inclusion et de soutien:** Les femmes peuvent encore faire face à des environnements hostiles et à un manque de soutien dans les STEM. Le harcèlement sexuel, les préjugés et la discrimination peuvent les empêcher de s'épanouir dans ces domaines.

- Difficultés à concilier vie professionnelle et vie privée: Les femmes assument souvent la responsabilité principale des tâches domestiques et parentales, ce qui peut rendre difficile la conciliation d'une carrière dans les STEM avec une vie de famille.

Encourager la participation des femmes aux STEM:

- Combattre les stéréotypes et les biais: Il est essentiel de sensibiliser aux stéréotypes de genre et aux biais inconscients qui affectent les STEM. Promouvoir des modèles féminins et des initiatives de mentorat peut également inspirer les filles et les femmes à poursuivre des carrières scientifiques.
- Créer des environnements inclusifs et de soutien: Les institutions et les entreprises doivent s'engager à créer des environnements inclusifs et de soutien pour les femmes dans les STEM. Mettre en place des politiques contre le harcèlement et la discrimination est essentiel pour garantir que les femmes se sentent les bienvenues et valorisées.
- Favoriser l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée: Des mesures telles que des horaires de travail flexibles, des congés parentaux et des gardes d'enfants abordables peuvent aider les femmes à concilier une carrière dans les STEM avec une vie de famille.

La participation des femmes aux STEM est essentielle pour l'avenir de la science, de la technologie et de l'innovation. En s'attaquant aux obstacles qui les empêchent de participer pleinement à ces domaines, nous pouvons libérer le plein potentiel de la société et construire un avenir plus inclusif et prospère.

Linda KOUAM : Une professionnelle ambitieuse au parcours inspirant



La rédaction

Linda KOUAM est une professionnelle accomplie qui occupe actuellement le poste de Chief Commercial Officer au sein du groupe Axian. Avec une riche expérience de plus de 16 ans dans le secteur des télécommunications, elle a gravi les échelons pour devenir l'une des meilleurs de sa génération.

Son parcours professionnel remarquable a débuté chez MTN Cameroon, où elle a occupé divers rôles clés de 2006 à 2018. En tant que Chief Marketing Officer de 2015 à 2018, elle a su consolider la position de leader de MTN malgré l'arrivée de nouveaux concurrents, en générant une part de marché de 58% et une part de valeur relative de 57%. Sous sa direction, le lancement réussi des réseaux 3G et 4G en moins de 9 mois a entraîné une croissance exponentielle des revenus data.

Avant cela, Linda KOUAM a occupé les fonctions de Directrice Générale des Services Numériques pour la région Afrique de l'Ouest et Centrale de 2019 à 2020, et a été Acting MTN Group Executive Digital de juin 2020 à avril 2021. Dans ces rôles stratégiques, elle a piloté le développement et l'exécution de la stratégie numérique du groupe MTN, tout en supervisant les programmes numériques de la conception à la mise en œuvre.

Aujourd'hui, en tant que Chief Commercial Officer du groupe Axian, Linda KOUAM apporte son expertise et son leadership éprouvé pour stimuler la croissance commerciale de cette entreprise panafricaine diversifiée. Son parcours témoigne de sa détermination et de sa capacité à relever les défis les plus ambitieux.

Diplômée en génie électrique et télécommunications de l'Université Technique de Braunschweig en Allemagne, Linda KOUAM a su allier ses compétences techniques à un sens aigu des affaires pour se démarquer dans un secteur traditionnellement dominé par les hommes. Son ascension fulgurante en fait un modèle inspirant pour les femmes ambitieuses qui aspirent à des postes de direction.

Cheveux crépus: Tout ce que vous devez savoir pour une chevelure saine



Les cheveux crépus sont une merveille de la nature, mais leur entretien peut s'avérer être un véritable défi. Avec leur texture particulière et leur tendance à la sécheresse, les cheveux crépus nécessitent des soins spécifiques pour révéler tout leur éclat et leur beauté naturelle. Cet article explore les caractéristiques uniques des cheveux crépus, ainsi que les meilleurs gestes à adopter au quotidien pour les garder en pleine santé. Que vous soyez une personne aux cheveux naturellement crépus ou que vous envisagiez des options comme le défrisage ou les tissages, vous trouverez ici des conseils avisés pour prendre soin de votre précieuse chevelure.

Un cheveu crépu, c'est quoi ?

Le cheveu crépu est un cheveu qui est sec de nature. En effet, les écailles des cheveux crépus ne sont pas les mêmes que les écailles des cheveux naturellement lisses : elles ont tendance à rester ouvertes et le sébum normal du cuir chevelu ne peut lubrifier le cheveu. De plus, il est très fin, donc s'emmêle facilement et prend du volume, ce qui peut expliquer l'aspect mousseux des chevelures crépues. Ainsi, avoir des cheveux crépus est plus difficile à entretenir que des cheveux lisses, surtout quand on n'utilise pas des produits adaptés. Les produits européens sont bien souvent inadaptés et dessèchent davantage les cheveux crépus alors qu'ils ont besoin d'hydratation.*

Un cheveu frisé est-il crépu ?

Pas forcément. Un cheveu frisé est naturellement plus hydraté qu'un cheveu crépu, et il est aussi moins fragile. Néanmoins, un cheveu frisé aura aussi besoin d'hydratation et de soins réguliers, ainsi qu'un démêlage doux. Le cheveu ondulé, lui, est plus brillant qu'un cheveu frisé. Bien souvent, les cheveux ondulés peuvent se contenter de soins classiques, destinés également aux cheveux lisses.

Faut-il forcément défriser ses cheveux ?

Grosse erreur que beaucoup de filles commettent : un défrisage apporte aux cheveux un aspect visuel lisse.



Pour autant, cela ne les rendra pas plus sains que de bien s'en occuper et les garder frisés ou crépus. Un défrisage agressif, à base de plaques chauffantes, ou de produits trop chimiques, rendra les cheveux encore plus difficiles à gérer et les abimera à moyen terme. C'est un peu comme si une fille à la peau sèche décidait de se laver chaque soir à la crème à récurer pour enlever ses peaux mortes. Évidemment, si vous tenez vraiment à les avoir lisses, des solutions safe existent, mais dites-vous que des cheveux lisses + abimés c'est quand même plus moche que des cheveux crépus, frisés, mais en bonne santé.


Quels gestes au quotidien ?

Les cheveux crépus (les cheveux frisés également) n'ont pas besoin de shampoings quotidiens qui ne font qu'empirer le manque d'hydratation. L'idéal tourne autour d'un ou deux shampoings par semaine maxi, de préférence des shampoings très doux et formulés pour cheveux secs et/ou crépus car ils sont moins agressifs et plus nourrissants que les shampoings pour cheveux européens. Dans tous les cas, de nombreux coiffeurs conseillent aux cheveux crépus ou frisés d'arrêter les shampoings contenant du Sulfate qui à la longue dessèchent encore plus le cheveux !

On choisit alors des formules à base de cocamidopropyl betaine (et on s'amuse à déchiffrer les étiquettes en magasin).

Dans tous les cas, ce shampoing doit être suivi d'un après shampoing pour ne pas déshydrater les cheveux, mais on utilise également un avant-shampoing pour les protéger, les démêler et les gainer. L'avant shampoing peut être pratiqué un shampoing sur deux, voire seulement une fois par mois si l'on a des cheveux qui semblent en bonne santé. On peut utiliser également des bains d'huile, très efficaces (en particulier l'huile de Carapate, et l'huile de Coco) pour entretenir ses cheveux tous les 15 jours voire plus en cas de cheveux très abimés ou fragilisés par des défrisages et/ou des colorations. En revanche, les soins trop riches, comme le beurre de karité en trop grande quantité, peuvent laisser le cheveux terne car justement asphyxié par le « trop-gras ».

Une méthode consiste également à ne plus utiliser de shampoing du tout, c'est le no-poo : au lieu d'utiliser un shampoing, on se lave les cheveux avec un après-shampoing, en utilisant peu d'eau et en démêlant aux doigts pour abimer les cheveux le moins possible.



Dans tous les cas, on n'utilise évidemment pas de peigne à dents serrées qui ne vont absolument pas démêler les cheveux mais au contraire les agresser voire les arracher. Les brosses plates ou les peignes à dents écartées sont beaucoup plus efficaces et doux. Enfin, la nuit, les cheveux crépus ont tendance à se casser et à s'emmêler. L'idéal est d'utiliser des foulards en satin pour dormir, qui vont protéger les cheveux des frottements.

Je veux me défriser les cheveux, j'utilise quoi ?

Déjà, avant le défrisage, il faut préparer le terrain : quelques jours avant, on se fait un bain d'huile pour nourrir les cheveux, et on ne fait pas le défrisage juste après un shampoing ! Évidemment, si les cheveux sont très abîmés ou que le cuir chevelu est irrité : on oublie tout de suite.

Pour les kits de défrisage à domicile : on en prend des sans soude, et de préférence contenant un agent hydratant et régénérant comme de l'huile d'olive. A domicile, on évite les plaques (trop agressives), et on utilise par la suite des bains d'huile et des soins pour cheveux adaptés aux cheveux défrisés, pour les réhydrater.

En salon : c'est la mode des lissages brésiliens et japonais, qui durent plus longtemps que des défrisages « maison » (bon, vu le prix y'a intérêt) et qui abiment moins les cheveux. Depuis peu, on a appris que certains lissages contenaient une substance pouvant provoquer des maladies du poumon : le formol. La fête quoi. Désormais le défrisage au formol ne se pratique plus mais dans le doute, préférez les lissages estampillés « à la kératine ». Ils vont lisser le cheveu en profondeur, à condition de ne pas attacher ses cheveux, ni les laver ou autre pendant les 72h après être sortie du salon de coiffure. Ça marche, ça dure en moyenne 2 ou 3 mois selon la ténacité du cheveu, mais ça coûte cher.

Comment avoir des tissages qui tiennent ?

Pas de secrets : les meilleurs tissages sont ceux en vrais cheveux. Bien entretenus, ils se gardent très longtemps et se remplacent bien. Les tissages en cheveux artificiels ont malheureusement une durée de vie beaucoup plus courte et ne peuvent pas se garder. Qu'ils soient naturels ou artificiels, les tissages doivent s'entretenir à l'aide de sprays et produits adaptés pour garder leur fraîcheur et éliminer les bactéries. Des fourreaux anti casse peuvent se porter la nuit pour éviter qu'ils « tirent » et cassent.

Pourquoi je perds mes cheveux ?

La chute de cheveux est très fréquente chez les cheveux crépus et frisés. A cause de leur sécheresse, les cheveux sont naturellement plus cassants moins résistants. Quand on fragilise son cheveu, en faisant par exemple beaucoup de défrisages, des tresses trop serrées ou des brossages agressifs, le follicule pileux part en même temps que les cheveux, et celui-ci ne repousse donc pas ! On fait attention à ce qu'on utilise et on prend soin de ne pas les agresser par des tissages trop lourds.

DÉCOUVREZ NOTRE **GREENBOX**

UNE OFFRE EXCEPTIONNELLE SUR TOUTES NOS PLATEFORMES

une communication
efficace pour les PME &
Start - Ups Ambitieuses



**MOINDRE
CÔT
C'EST PEU
DIRE...**