



Lomé-Ankara

La coopération s'installe pour la durée

La nouvelle ambassadrice de Turquie au Togo, Muteber Kiliç a été reçue en audience le mardi 24 octobre 2023 à la primature par la Première ministre Victoire Dogbé. La coopération entre Ankara et Lomé était au menu des discussions.



PAGE 3

POLITIQUE



Reconnaissance extérieure

La DMK est en déphasage avec le renouveau du panafricanisme

Pendant que Faure Gnassingbé est plus que jamais crédible aux yeux du monde entier, et surtout aux yeux de la communauté africaine, Paul Missiagbéto, coordonnateur général de la Dynamique monseigneur Kpodzro (DMK), et ses collaborateurs continuent de rêver de l'élection présidentielle du 22 février 2020.

PAGE 3

ECONOMIE



Défaillance dans la fourniture du service Flooz

Une procédure de sanction contre Moov Africa Togo

Pour défaillance dans la fourniture du service mobile money (Flooz), l'Autorité de régulation des communications électroniques et des postes (Arcep) a ouvert une procédure de sanction à l'encontre de Moov Africa Togo. L'information a été rendue publique ...

PAGE 5



Rapport de la Banque mondiale sur le Togo

Vers une croissance de 7% du PIB d'ici 2030

Dédié à la situation économique du Togo, la première édition du rapport sur les perspectives économiques du Togo a été rendue publique ce mercredi 24 octobre à Lomé par la Banque mondiale. « Libérer le potentiel de croissance du pays », c'est le titre de ce rapport annuel d'environ 50 pages. Selon ce rapport ...

PAGE 5

DERNIERES HEURES

Le Miato 2023 a ouvert ses portes

La troisième édition du Marché international de l'artisanat du Togo (Miato) a démarré le mercredi 25 octobre 2023. Sur l'esplanade du Palais des congrès de Lomé qui accueille traditionnellement l'événement, les stands sont ouverts aux visiteurs. En tout, plus de 800 artisans et près d'un million d'articles divers seront en exposition, pendant deux semaines. Plusieurs activités parallèles sont également programmées, comme des ateliers, panels, séminaires, spectacles, caravanes et concours. La cérémonie d'ouverture officielle, qui réunira plusieurs membres du gouvernement, est prévue pour ce vendredi.

ETRANGER

Côte d'Ivoire/ Réorganisation au sein du PPA-CI

Laurent Gbagbo trace un nouveau chemin

Deux ans après sa création, Laurent Gbagbo chamboule l'organisation du Parti des peuples africains - Côte d'Ivoire (PPA-CI) et remplace ...

PAGE 4





SOMMAIRE

Rapport de la Banque mondiale sur le Togo
Vers une croissance de 7% du PIB d'ici 2030



P 5

Togo/Initiatives de développement
Une batterie d'initiatives et réformes au profit
du développement humain et durable



P 6&7

Bien-être
Attitudes à adopter pour préserver sa
concentration au travail



P 10

Echos des bénéficiaires des produits FNFI

Klutse Dovi Amélevo, coiffeuse grâce au crédit Ajsef

Pour le compte de ce numéro de la semaine, Madame Klutse Dovi Amélevo, qui a pu s'installer en tant que coiffeuse, partage avec nous dans les lignes qui suivent les secrets de sa réussite. Aujourd'hui, elle est fière d'exercer le métier de ses rêves. Retour sur le parcours de cette trentenaire.

L'histoire de Madame Amélevo ressemble trait pour trait à celle de plusieurs jeunes artisans qui, après avoir obtenu leur Certificat de Fin d'Apprentissage (CFA) se retrouvent dans des situations financières difficiles pour se mettre à leur propre compte en ouvrant leurs ateliers. Amélevo, 31 ans, a pendant trois années suivi une formation en coiffure, formation sanctionnée par un CFA qui lui donne désormais le quitus d'ouvrir son atelier. Nantie désormais de son diplôme, notre jeune dame calme et réservée de nature se retrouve confrontée au problème de source de financement.

« Pendant que j'achevais ma formation, je voyais déjà que je serai confrontée à un problème financier quand il sera question pour moi d'ouvrir mon atelier. Et depuis lors, je cherchais par quels moyens je pouvais

contracter un crédit pour pouvoir me lancer. Il est vrai que j'avais de petites économies mais il m'en



Klutse Dovi Amélevo

fallait bien plus pour pouvoir acquérir tout ce dont j'ai besoin. Alors j'ai

été orientée vers PADES microfinance pour voir si j'étais éligible à un des nombreux produits du FNFI.

Et justement pour informer périodiquement les potentiels bénéficiaires des opportunités offertes

sensibilisation de masse, des séances de partages d'informations au sein des PSF partenaires du FNFI.

« A cette séance d'échanges et de discussions, il nous a été partagé le produit AJSEF et quelles conditions il

conditions très souples qui étaient exigées avant de pouvoir bénéficier du crédit jeune du FNFI. Sans tarder, je me suis pliée aux exigences requises et au bout de quelques semaines, j'ai obtenu un premier crédit de 300.000 FCFA qui m'a permis de pouvoir équiper en kits d'outillage le petit atelier que voici. Et comme vous pouvez le constater avec moi, j'ai tout ce qu'il me faut pour offrir aux cheveux de ma clientèle des soins de qualité ».

Aujourd'hui, notre interlocutrice mesure tout l'impact du crédit AJSEF sur son quotidien, elle s'épanouit chaque jour davantage et renforce son autonomie.

« Je suis très heureuse d'exercer le métier de mon choix. C'est vraiment réconfortant de voir que les gens te font confiance et affluent dans ton salon de coiffure. Toutes ces marques de confiance ajoutées aux revenus que je dégage me combent de bonheur et me galvanise à aller encore et encore plus loin ».

fallait remplir pour pouvoir en bénéficier. J'avoue que j'ai été très surprise des

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



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 Kodolakina
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)

Lomé-Ankara

La coopération s'installe pour la durée

La nouvelle ambassadrice de Turquie au Togo, Muteber Kiliç a été reçue en audience le mardi 24 octobre 2023 à la primature par la Première ministre Victoire Dogbé. La coopération entre Ankara et Lomé était au menu des discussions.

Muteber Kiliç a déclaré à l'issue de l'entrevue qu'elle a eu un échange très fructueux avec la Première ministre, concernant l'approfondissement des relations de coopération entre la Turquie et le Togo.

« La Turquie peut apporter beaucoup, avec ses expériences, surtout dans les secteurs de l'agriculture, du tourisme mais aussi



Victoire Dogbé (à droite)

sur le développement des relations au niveau économique et commercial.

Nous avons déjà atteint le niveau d'échanges du volume commercial d'à

peu près 200 millions de dollars l'année dernière et nous pourrions faire

beaucoup mieux dans les années qui suivent », a dit l'ambassadrice.

Elle s'est réjouie du point de vue de la Première ministre par rapport à ses idées. Si ces perspectives ont trouvé un écho favorable auprès de la cheffe du gouvernement, des discussions se poursuivront, en vue de matérialiser ces intentions, au bénéfice des populations.

« Le Togo est sur la bonne voie. Ensemble, on pourrait accompagner son développement », a fait observer l'envoyée de Recep Tayyip Erdoğan.

La rédaction

Reconnaissance extérieure

La DMK est en déphasage avec le renouveau du panafricanisme

Pendant que Faure Gnassingbé est plus que jamais crédible aux yeux du monde entier, et surtout aux yeux de la communauté africaine, Paul Missiagbéto, coordonnateur général de la Dynamique monseigneur Kpodzro (DMK), et ses collaborateurs continuent de rêver de l'élection présidentielle du 22 février 2020.

Comme on le sait, Agbéyomé Messan Kodjo, ancien Premier ministre du Togo, président national du Mouvement patriotique pour la démocratie et le développement (Mpdd), candidat malheureux de la DMK lors de l'élection présidentielle de 2020, écrasé dans les urnes par Faure Gnassingbé, candidat de l'Union pour la

obtenir un autre mandat en 2025. Pendant ce temps, Agbéyomé Kodjo et ses soutiens continuent d'affirmer que le président français Emmanuel Macron n'a jamais envoyé une lettre de félicitation à Faure Gnassingbé et qu'il s'agirait d'une fausse lettre de félicitation envoyée aux médias dont RFI par le pouvoir de Lomé. Malheureusement la DMK

français de la DMK devraient être parmi nous. Ils sont arrivés à Lomé samedi dernier à 17 heures. Ils sont venus en mission pour poursuivre les enquêtes engagées en France concernant la plainte déposée contre Faure Gnassingbé et ses collaborateurs au sujet de la falsification des signatures de la lettre que le président Macron aurait envoyée à Faure Gnassingbé. Les deux avocats ont terminé leur mission et souhaitent faire un rapport lors de cette conférence de

jugé utile d'empêcher ces deux individus de circuler librement dans notre pays, c'est qu'elle a des raisons valables pour le faire. Nul n'ignore que les autorités sécuritaires sont dotées de services de renseignements et qu'elles ont la responsabilité de préserver la stabilité du pays...

Par ailleurs, cela fait des années que l'on parle de cette histoire de lettre falsifiée. S'il y avait vraiment quelque chose de répréhensible, pourquoi

même à l'ère du renouveau du panafricanisme, où il est complètement contre-productif, illusoire et absurde d'asseoir son pouvoir sur la reconnaissance d'une puissance étrangère. Faure Gnassingbé a été élu par les Togolais, et tant que ces derniers le reconnaissent comme président, les reconnaissances des dirigeants des puissances étrangères Quelles qu'elles soient important peu.

D'autres pays à travers le monde ont envoyé des lettres de félicitations. Pourquoi, c'est la France qui intéresse tant monsieur Kodjo et ses ouailles ? Il est évident que les membres de la DMK ne sont pas en phase avec leur temps, et qu'ils continuent malheureusement à avoir une mentalité « d'esclaves », de « colonisés », de « dominés », et de « nègres de maison ».

Il faudrait qu'ils sachent que les peuples du Togo et d'Afrique ne confient plus leurs destinées à des dirigeants qui sont plus préoccupés par une certaine reconnaissance extérieure. Les Africains sont assez mûrs pour savoir ce qui est bon pour eux, et ne veulent plus perdre leurs précieux temps dans la recherche de cautions extérieures.

TM



Paul Missiagbéto (au milieu)

République (Unir), continue de réclamer une prétendue victoire.

Cela fait bientôt 4 ans que cette élection a eu lieu. Faure Gnassingbé déroule paisiblement son mandat, et pourrait même

s'accrocher à ce que l'on peut qualifier de mirage. Il semble que deux avocats inscrits au barreau de Paris sont arrivés à Lomé pour enquêter sur l'affaire.

« Lors de cette conférence de presse, deux avocats

Si la police togolaise a

Si la police togolaise a

l'Etat français ne porte pas elle-même plainte contre le Togo ? Au contraire, Faure Gnassingbé a été reçu à l'Elysée deux fois durant ce mandat, et les deux pays continuent d'entretenir d'excellentes relations.

Et puis, l'on est quand

Côte d'Ivoire/Réorganisation au sein du PPA-CI

Laurent Gbagbo trace un nouveau chemin

Deux ans après sa création, Laurent Gbagbo chamboule l'organisation du Parti des peuples africains - Côte d'Ivoire (PPA-CI) et remplace des personnalités à des postes clés. Nommé président exécutif à la surprise générale en 2021, Hubert Oulaye est remplacé par Sébastien Dano Djédjé. Député de Guiglo, dans l'Ouest, Oulaye paye sa défaite lors des élections locales du 2 septembre, qui plus est dans son fief. Il s'était incliné face à Anne Désirée Ouloto, ministre de la Fonction publique et présidente sortante de région. Il n'est désormais « plus que » le deuxième vice-président du PPA-CI aux côtés d'un autre cacique, Assoa Adou, premier vice-président.



Sébastien Dano Djédjé, le nouvel homme fort du parti, est un allié de longue date de Gbagbo. Il a déjà exercé des fonctions ministérielles, notamment la Réconciliation de 2007 à 2010, sous la présidence de Gbagbo. Il est également un ancien député de Gagnoa, le fief de Gbagbo, et a été en résidence surveillée aux côtés de l'ex-président après son arrestation en 2011. Plus récemment, il a présidé le congrès constitutif du PPA-CI en octobre 2021. Au sein de l'équipe dirigeante du PPA-CI, Dano Djédjé sera épaulé par Stéphane Kipré, l'ex-gendre de Laurent Gbagbo, chargé de l'implantation, de l'animation des coordinations et des fédérations du parti. La récente alliance entre le Parti démocratique de Côte

d'Ivoire (PDCI) et le PPA-CI, dans laquelle Kipré était candidat dans le Haut-Sassandra, a été défaite par Mamadou Touré, ministre de la Jeunesse.

Dans cette réorganisation, Damana Pickass perd sa fonction de secrétaire général. Pickass, une figure historique du FPI, avait été perçu comme un geste d'ouverture de Gbagbo envers la jeunesse. Toutefois, Pickass a également été battu lors des élections locales dans le Gboklè. Il devient désormais le deuxième vice-président du Conseil stratégique et politique (CSP), chargé de la mobilisation de la jeunesse et de l'organisation de la fête de la renaissance.

Jean-Gervais Tcheidé, député de Bloléquin, prend désormais la fonction

de porte-parole adjoint, remplaçant Pickass. Tcheidé, très populaire parmi la fraction fidèle à Gbagbo du FPI, avait organisé plusieurs marches sous l'égide d'Ensemble pour la démocratie et la souveraineté (EDS), une plateforme politique pro-Gbagbo, avant que ce dernier ne revienne en Côte d'Ivoire.

La réorganisation du PPA-CI implique également Justin Koua, une autre figure du FPI, en tant qu'adjoint de Tcheidé. Justin Katinan Koné, jusqu'à présent porte-parole du parti, présidera désormais le CSP. Cette réorganisation intervient quelques semaines après les élections locales, où le PPA-CI n'a pas obtenu de résultats satisfaisants, ne remportant aucune région sur 31 et seulement deux communes sur 201 hors alliances. La question qui se pose est de savoir si cette nouvelle organisation renforcera la cohésion du parti pour atteindre son objectif ultime : la réinscription de Laurent Gbagbo sur les listes électorales en vue de l'élection présidentielle de 2025. L'ancien président a convoqué une réunion des personnalités nouvellement nommées pour discuter de ces nouvelles orientations ce 24 octobre dans son cabinet.

T.M.

Gabon/Transition

Le lieutenant-colonel Frédéric Bongo radié de l'Armée

Dans une annonce récemment publiée, le ministère de la Défense du Gabon, dirigé par le président de la transition, Brice Clotaire Oligui Nguema, a émis un décret radical qui a secoué la nation. Le lieutenant-colonel Frédéric Bongo, demi-frère du président déchu, a été formellement radié des effectifs de l'armée gabonaise et de la garde républicaine. Cette décision, qui a été communiquée aux citoyens gabonais via les médias sociaux, repose sur des motifs graves et étayés, à savoir des « fautes contre l'honneur, la probité et les devoirs généraux », des « fautes contre la discipline militaire », et des « manquements aux règles d'exécution de services ».



Cette expulsion n'est pas une première pour le lieutenant-colonel Frédéric Bongo. En effet, déjà en date du 12 mars 2022, il avait fait l'objet d'une mesure similaire à l'issue d'un conseil de discipline. Toutefois, à l'époque, son demi-frère, le chef de l'État, avait choisi de ne pas entériner cette décision, préférant un statu quo temporaire.

Les démêlés de Frédéric Bongo avec les autorités ont débuté à la suite de l'accident vasculaire cérébral d'Ali Bongo en octobre 2018. Cet officier, formé à Saint-Cyr en France, avait été dépossédé de ses fonctions de directeur général des services spéciaux, un poste au sein du puissant service de renseignement présidentiel qu'il avait occupé pendant une décennie, consolidant ainsi son influence et sa puissance. Il avait ensuite été nommé attaché de défense à l'ambassade gabonaise en Afrique du Sud, poste qu'il n'occupera jamais. Frédéric Bongo, réputé proche d'Israël et des services français, avait néanmoins retrouvé son chemin au palais présidentiel grâce à l'influence de son neveu, Nouredin Bongo, à qui il serait demeuré fidèle. Cette radiation soulève des questions concernant l'évolution de l'influence politique de l'ancienne élite militaire, tandis que le Gabon continue de se réinventer sous la nouvelle direction de Brice Clotaire Oligui Nguema. Elle illustre également la détermination du gouvernement à restaurer la discipline au sein de l'armée et à garantir le respect des règles et des devoirs militaires, sans égard pour les affiliations familiales.

T.M.

Madagascar

L'opposition réclame un nouveau report de la présidentielle

L'incertitude entourant le premier tour de l'élection présidentielle à Madagascar persiste, alors qu'un candidat de l'opposition, Andry Rajoelina, a émis une demande pour un possible report de l'élection, suite à un incident tragique survenu lors d'une manifestation le 2 octobre dernier. Gravement blessé à l'œil par un éclat de grenade lacrymogène, Andry Raobelina, membre du collectif des 11 candidats de l'opposition, a récemment déposé une requête auprès de la Haute Cour constitutionnelle (HCC) pour un report, invoquant la notion de « cas de force majeure ».

L'état de santé précaire d'Andry Raobelina le retiendra à l'écart du sol malgache pendant un mois supplémentaire, le forçant à manquer le premier tour

de l'élection présidentielle programmé pour le 16 novembre. Après avoir subi deux interventions chirurgicales à l'île Maurice, il est médicalement interdit

de prendre l'avion, de peur que l'altitude et la pression n'aggravent son état, risquant d'entraîner des complications irréversibles. Privé de facto de la



possibilité de participer à la course présidentielle, Andry Rajoelina insiste sur la nécessité d'un report en raison de ce cas de force majeure, réitérant ainsi une

demande antérieure. La première requête avait été rejetée par la HCC, arguant que le candidat s'était exposé « de son plein gré » aux risques inhérents aux

manifestations. Andry Raobelina compte sur cette deuxième requête pour obtenir la reconnaissance par la HCC d'un cas de force majeure,

conforme à l'article 47 de la Constitution, qui autorise la fixation de nouvelles dates pour les élections en de telles circonstances.

De son côté, le « collectif des 11 » exprime une solidarité inébranlable envers la démarche d'Andry Raobelina, et continue d'organiser des manifestations pacifiques dans la capitale, affirmant ainsi sa détermination à faire entendre sa voix dans cette période d'incertitude pré-électorale. Cette situation souligne l'importance critique du processus électoral à Madagascar, tout en mettant en évidence les défis et les enjeux qui façonnent le paysage politique actuel.

T.M.

Défaillance dans la fourniture du service Flooz

Une procédure de sanction contre Moov Africa Togo

Pour défaillance dans la fourniture du service Mobile Money (Flooz), l'Autorité de régulation des communications électroniques et des postes (Arcep) a ouvert une procédure de sanction à l'encontre de Moov Africa Togo. L'information a été rendue publique dans un communiqué de presse de la direction générale de l'Arcep en date du 25 octobre 2023.

Deux griefs sont formulés à l'encontre de la société de téléphonie mobile Moov Africa Togo. Le premier est relatif à l'indisponibilité du service Mobile Money (Flooz) et le second aux manquements dans la notification requise à l'égard des consommateurs. Pour l'Arcep, ces manquements sont une violation du droit des consommateurs et une mauvaise exécution des obligations contenues dans les cahiers de charge de l'opérateur de téléphonie mobile.

« Aux termes de l'article 27.1 de son cahier de charges, l'opérateur Moov Africa Togo a l'obligation d'assurer la disponibilité permanente, continue et régulière des services autorisés et l'adaptation permanente des moyens qu'il met en œuvre. Sur l'obligation d'information, l'article 37.4, d'une part stipule

qu'en cas de perturbation ou d'interruption dans la fourniture des services, l'opérateur doit informer ses clients sur la nature du problème et le délai approximatif dans lequel le service sera rétabli, et l'article 2 de la décision n°068/ARCEP/DG/21 du 11 mars 2021 fixant le protocole de notification des incidents à l'ARCEP, d'autre part, dispose que l'opérateur est tenu d'informer les usagers, par l'envoi de messages automatisés et des communications dans les médias, lorsque la durée d'un incident impactant ses services dépasse deux (02) heures », indique le communiqué.

Les faits reprochés à Moov Africa Togo courent du 19 au 24 octobre 2023. Au cours de cette période, le service Mobile money de l'opérateur

Moov Africa Togo a été totalement indisponible sur l'ensemble du territoire national.

Pour l'Arcep dans ce contexte, Moov Africa

financières mobiles par les consommateurs concède une portée toute particulière à Flooz : « Aujourd'hui, il est indéniable que les services financiers mobiles sont

de graves préjudices aux populations ».

L'Arcep rappelle aux opérateurs téléphoniques, la nécessité de respecter leurs obligations relatives à



Point des transactions Flooz

Togo devrait envoyer des messages automatisés de notification de l'incident aux abonnés. Ce que n'a pas fait la société de téléphonie mobile.

Selon l'Autorité de régulation, l'usage des transactions

d'une importance cruciale et vitale dans le quotidien des togolais. C'est pourquoi leur indisponibilité durant une si longue période aggravée par le défaut d'information sur le délai de rétablissement du service est de nature à créer

la disponibilité permanente, continue et régulière de tous leurs services et particulièrement des services de Mobile Money sur l'ensemble du territoire national.

Edy A. (Stagiaire)

Rapport de la Banque mondiale sur le Togo

Vers une croissance de 7% du PIB d'ici 2030

Dédié à la situation économique du Togo, la première édition du rapport sur les perspectives économiques du Togo a été rendue publique ce mercredi 24 octobre à Lomé par la Banque mondiale.

« Libérer le potentiel de croissance du pays », c'est le titre de ce rapport annuel d'environ 50 pages.

Selon ce rapport, la courbe de la croissance économique du Togo est ascendante et pourrait atteindre 7% du PIB d'ici 2030.

Le nouveau rapport sur les perspectives économiques au Togo offre une analyse détaillée de la situation économique actuelle et des perspectives du Togo. Selon la Banque mondiale, l'ouverture commerciale et les investissements privés vont permettre de libérer le potentiel de croissance du Togo. Présenté par Marc Stocker, économiste principal et Amevi Rocard Kouwoayé, économiste à la Banque mondiale, le rapport relève la nécessité la stabilisation du PIB à 7% à plus long terme si des réformes structurelles adéquates plus ambitieuses sont mises en œuvre.

Grace aux réformes déjà opérées, les voyants sont au vert pour le pays. Le Togo pourrait atteindre une croissance économique estimée à 5,2% pour les années 2023 et 2024, avant de se renforcer à 5,8% en 2025. Une telle croissance



Présentation par la Banque mondiale du rapport sur les perspectives économiques du Togo, ce mercredi 24 octobre à Lomé

est portée par les dépenses de consommation et les investissements privés. Un rebond de la demande extérieure et des conditions plus favorables pour l'investissement privé s'avèrent être une nécessité. « Les réformes essentielles concernent principalement le secteur agricole. L'une des priorités est la sécurisation de l'accès aux terres, un levier pour stimuler l'investissement, améliorer la productivité et accroître la compétitivité du secteur. De plus, le développement de l'agriculture irriguée est indispensable et requiert des investissements

conséquents, » a déclaré Marc Stocker dans une interview.

Selon les responsables de l'institution de Bretton Woods, l'économie togolaise a montré des signes de résilience face à une série de chocs depuis 2020. Malgré cette résilience, les marges budgétaires ont été épuisées et les populations vulnérables ont souffert d'un regain d'inflation qui a ralenti le rythme de réduction de la pauvreté. Néanmoins, la mobilisation des investissements privés reste la clé pour assurer le développement économique du Togo.

Face au ralentissement ces dernières années de la mobilisation des investissements étrangers et de l'ouverture commerciale, la Zlecaf se révèle être une opportunité pour le Togo. Pour le rapport, la mise en œuvre de la Zone de libre-échange continentale africaine (Zlecaf) et la mobilisation de fonds pour atteindre les objectifs climatiques du Togo, sont des atouts essentiels qui peuvent augmenter les investissements, la croissance et la création d'emploi.

« La mise en œuvre de la Zone de libre-échange continentale africaine est une opportunité importante pour le Togo, car elle pourrait conduire à un doublement du stock d'investissements étrangers d'ici 2035. C'est également une opportunité pour développer le commerce transfrontalier qui joue un rôle crucial, notamment dans le secteur agricole », a affirmé Fily Sissoko, Représentant résident de la Banque mondiale pour le Togo.

Le rapport a aussi relevé

la nécessité pour le gouvernement de renforcer les acquis de l'inclusion sociale. « Renforcer l'inclusivité et accroître la résilience des populations vulnérables font partie des défis majeurs pour les prochaines années. Le renforcement des opportunités économiques et l'accès aux services de base des populations vulnérables permettront de réduire les disparités socio-économiques qui empêchent le Togo de réaliser son potentiel et constituent des facteurs de fragilité ».

Le rapport précise que « dans le cadre des efforts visant à soutenir la diversification des exportations, il sera essentiel de mieux tirer parti du port de Lomé et du corridor Lomé-Ouagadougou-Niamey. En améliorant la connectivité avec l'hinterland, les exportations nationales et le commerce de transit sont susceptibles d'augmenter, contribuant ainsi au développement économique des villes secondaires le long du corridor Lomé-Ouagadougou-Niamey ».

Edy Alley (Stagiaire)

Togo/Initiatives de développement

Une batterie d'initiatives et réformes au profit du développement humain et durable

Accroître la richesse dans le but de répondre aux exigences du développement social des Togolais, telle se présente l'ultime ambition des dirigeants du pays. Cette volonté se manifeste à travers des efforts soutenus et des réformes économiques.

Dans le cadre du projet des Filets sociaux de base (FSB), pas moins de 133 microprojets ont été réalisés. On compte



Le Pnud aux côtés du gouvernement

Le Togo crée un environnement propice à la croissance et au bien-être de chaque habitant dans tous les domaines. Le Programme des Nations unies pour le développement (Pnud) publie régulièrement le rapport sur le développement humain (RDH) pour fournir une analyse approfondie et objective de la situation du développement humain à travers le monde.

Indice du développement humain : le Togo sur le bon chemin

Le rapport 2021-2022 intitulé « temps incertains, vies bouleversées : façonner notre avenir dans un monde en mutation » met en évidence le contexte actuel du développement, dominé par des incertitudes chroniques et interactives à l'échelle mondiale. Dans ce climat de crises et d'incertitudes, le Togo a réussi à réaliser

des progrès avec un Indice du développement humain (IDH) qui est passé de 0,515 en 2019-2020 à 0,539 en 2021-2022. Il occupe ainsi le deuxième rang des pays de l'Uemoa derrière la Côte d'Ivoire.

Par ailleurs, le rapport révèle que le revenu national brut a connu une hausse exceptionnelle, passant de 1 602 dollars en 2019-2020 à 2 167 dollars en 2021-2022. L'espérance de vie à la naissance est quant à elle passée de 61 ans à 61,6 ans sur la même période. L'avancée est le fruit des projets et programmes déployés par le pays dans le domaine des infrastructures de base ainsi que des réformes économiques. D'importants investissements ont été consentis pour garantir aux ménages et communautés défavorisées un accès accru aux infrastructures socioéconomiques essentielles.

la construction de 83 établissements scolaires, l'installation de 70 forages équipés de systèmes mini-adduction d'eau potable, la création de 19 centres communautaires,

de marché et la mise en place de 02 réservoirs d'eau. L'ensemble de ces réalisations a mobilisé des fonds d'une valeur de plus de 05 milliards de francs CFA. Initialement prévu pour prendre fin en décembre 2021, le projet a été prolongé jusqu'en juin 2023, offrant ainsi des avantages supplémentaires à 26 250 ménages résidant dans la grande agglomération de Lomé.

Réduction du chômage dans le secteur de l'enseignement

La lutte contre la pauvreté et la création d'emplois enregistrent des avancées majeures grâce aux multiples actions du gouvernement. Le monde éducatif et plusieurs milliers de jeunes demandeurs de travail bénéficient de la récente décision du ministère en charge de la Fonction publique, de lancer un concours de recrutement d'enseignants. Au lieu des 3 500 nouveaux enseignants fonctionnaires annoncés par le ministère des Enseignements primaire, secondaire, technique et de l'Artisanat pour renforcer les effectifs pour l'année 2023-2024, c'est finalement 4 501 personnes qui vont être recrutées.

Rehausser la qualité de l'éducation au Togo tel que le gouvernement le souhaite, passe de toute évidence par la mise à disposition du monde

années, les enseignements primaire et secondaire voient constamment leurs effectifs augmenter. Aux 41 685 enseignants recensés en 2020 sont venues s'ajouter 2 400 nouvelles recrues en 2021 et 3 000 en 2022.

Pour le nouveau recrutement, la répartition envisagée est de 850 candidats pour le préscolaire, 1 680 pour l'école primaire, 824 pour le premier cycle du secondaire (collège). Le deuxième cycle du secondaire (lycée) comptera 676 enseignants et 471 seront pour le secondaire technique et professionnel.

C'est ce que garantissent les pouvoirs publics. Le recrutement concerne plusieurs filières, il fera surtout la part belle aux enseignants volontaires dont la situation fait l'objet d'une attention particulière de l'exécutif. Depuis la mise en place de sa politique de l'emploi en 2018 et mise à jour en 2021 avec pour objectif de créer des emplois décents pour les jeunes, des milliers d'emplois ont été créés sur l'ensemble du pays.

En 2020 on estimait à plus de 200 000 fonctions directes et indirectes créées dans le cadre du Programme national de développement (PND 2018-2022). Dans le cadre de cette même politique de l'emploi, le ministère du



l'établissement de 10 unités de soins périphériques, la construction de 06 hangars

éducatif d'enseignants qualifiés en nombre suffisant. Ces dernières

Développement à base peut revendiquer en 2021, 26 200 emplois durables

créés pour les jeunes à travers le financement de projets et programmes à hauteur de 19 milliards de francs CFA.

Progression du crédit-bail et de l'affacturage

Le pays s'offre les moyens de sa politique avec le déploiement de plusieurs stratégies innovantes et probantes destinées à relever de façon drastique le niveau de vie de la population. Plusieurs types de financements sont alors accordés aux demandeurs avec des conditions suffisamment revues à la baisse pour un meilleur impact. C'est donc naturellement que la situation de l'affacturage et du crédit-bail est très intéressante.

L'affacturage est une technique de financement permettant à une entreprise de céder ses créances à une société spécialisée en échange de liquidités, améliorant ainsi sa trésorerie et finançant ses activités. Les opérations d'affacturage ont connu une hausse

plus tôt. C'est donc une évolution annuelle de 171%, justifiant l'adoption massive de l'affacturage par les entreprises comme

en un an, atteignant 23 milliards de francs CFA à la fin du premier trimestre de l'année 2023.

que d'autres, c'est un fait. Néanmoins le pays travaille sans relâche pour réduire le gap existant entre les différentes localités sur

région centrale.

En juin 2023, les autorités se sont penchées sur la progression du projet Coso exécuté dans une approche de « développement conduit par les communautés (DCC) ». Coso assure un accompagnement spécifique aux communautés pour leur auto prise en charge des activités. Le projet s'occupe aussi de la mise en place des infrastructures de base, de l'exécution des microprojets, des formations à la conduite du processus de passation de marché, l'entretien des ouvrages, etc.

À Cinkassé, des infrastructures ont été construites ou réhabilitées comme le centre communautaire et le forage photovoltaïque de Gnoaga Centre ; des bâtiments scolaires, des ouvrages marchands existants et d'autres en cours de réalisation. Dans le canton, 24 villages ont retenu 26 sous-projets dans les secteurs eau, énergie, éducation, santé, pistes rurales, assainissement pour une allocation totale d'un milliard de francs CFA.

Dans le canton de Mango, 20 villages ont retenu la réalisation de 08 sous-projets dans le secteur de l'éducation, 07 sous-projets d'électrification, un sous-projet de construction d'un dalot sur une piste rurale, un centre communautaire, la réhabilitation d'un forage, 02 magasins de stockage pour une allocation totale d'environ un milliard de francs.

Coso met les moyens pour. Il est une autre forme de lutte contre les vulnérabilités auxquelles sont confrontées les populations. Le projet s'étend sur une période de 05 ans, c'est-à-dire de 2022 à 2027. Il est financé à hauteur de 33 milliards de francs CFA. Un autre objectif qui lui est assigné est d'améliorer la collaboration régionale et la résilience socioéconomique et climatique des communautés.

Attipoe Edem Kodjo



moyen de financement de leurs activités.

Le crédit-bail est défini comme une technique de crédit dans laquelle

En effet, les autorités garantissent que l'encours du financement par affacturage est passé de 02 milliards en juin 2021 à 09 milliards à fin juin

le territoire en matière de développement social et économique. L'initiative Coso est l'un des outils efficaces d'amélioration des conditions de vie



à fin mars 2023 selon le ministère de l'Économie et des Finances. Les financements par affacturage ont enregistré une progression, avec un encours qui a atteint 19 milliards de francs CFA à la date susmentionnée.

Ceci représente près du triple des 07 milliards observés il y a une année

le prêteur offre à l'emprunteur la location d'un bien. Il est utilisé pour l'acquisition d'actifs tels que des équipements, des véhicules ou des biens immobiliers, sous forme de "location". A ce niveau également, il y a une progression puisque les opérations ont connu une croissance véritable. Elles se sont doublées

2022, c'est une progression de 350% en glissement annuel. Puis les activités de crédit-bail ont monté de 16% en glissement annuel, pour atteindre 14 milliards à fin juin 2022.

Projet Coso pour un développement harmonieux

Certaines régions du Togo sont plus en évolution

utilisés pour y parvenir. Et il démontre très bien son potentiel. Le projet de Cohésion sociale des régions nord du golfe de Guinée (Coso) a été pensé pour une lutte adaptée contre la pauvreté. Au Togo, il est exécuté par l'Anadeb dans 40 cantons frontaliers dont 36 dans la région des Savanes, 02 dans la Kara et 02 dans la

Histoire drôle

*Un Roi avait un serviteur masculin qui, en toutes circonstances lui disait toujours; Mon Roi, ne te décourage pas car *Dieu ne fait jamais d'erreurs. Un jour, ils sont partis chasser et un animal sauvage a attaqué le roi, le serviteur a réussi à tuer l'animal mais n'a pas pu empêcher sa majesté de perdre un doigt. Furieux et sans montrer de gratitude, le Roi a dit ; si Dieu était bon, je n'aurais pas été attaqué et perdu un doigt. Le serviteur répondit : 'malgré toutes ces choses, je ne peux que vous dire que Dieu est bon et tout ce qu'il fait est parfait, il ne se trompe jamais'. Indigné par la réponse, le roi ordonna l'arrestation de son serviteur. Pendant qu'il était emmené en prison, il a encore dit au roi : Dieu est bon et parfait. Un autre jour, le roi est parti seul pour une autre chasse et a été capturé par des sauvages qui utilisent les êtres humains pour le sacrifice. Sur l'autel, les sauvages ont découvert que le roi n'avait pas un doigt en place, il a été libéré parce qu'il n'était pas considéré comme "complet" pour être offert aux dieux. A son retour au palais, il ordonna la libération de son serviteur et dit; Mon ami, Dieu était vraiment bon avec moi. J'ai failli être tué mais faute d'un seul doigt, j'ai été lâché. Mais j'ai une question ; Si Dieu est si bon, pourquoi m'a-t-il permis de vous mettre en prison ? Son serviteur répondit; Mon roi, si je n'avais pas été mis en prison, je serais parti avec toi, et j'aurais été sacrifié, parce que je n'ai pas de doigt manquant. Tout ce que Dieu fait est parfait, il ne se trompe jamais. Souvent on se plaint de la vie, et des choses négatives qui nous arrivent, oubliant que tout arrive dans un but.

Dieu sait pourquoi vous lisez ce message aujourd'hui, veuillez bénir quelqu'un avec lui en le partageant. Dieu est bon et parfait !! Mon cher ami, une bonne attitude déterminera ton altitude. Quand tu regardes ta vie, ta carrière, ton travail ou ta vie de famille, qu'en dis-tu ? Louez-vous Dieu ? Est-ce que vous blâmez le Satan ? Une bonne attitude envers Dieu le fait avancer en votre nom. Asseyez-vous et dites : Aujourd'hui, je suis reconnaissant d'avoir eu un sommeil paisible, je suis reconnaissante d'être en vie avec des possibilités, je suis heureux d'avoir un toit sur moi, je suis reconnaissants d'avoir un travail, je suis reconnaissantes d'avoir de la famille et des amis. Par-dessus tout, je suis reconnaissant d'avoir Dieu dans ma vie. Soyez bénis et ne soyez pas envieux ou choqué quand les autres prospèrent parce que vous ne savez pas ce qu'ils ont traversé pour y arriver (épreuve, épreuves et tribulation) alors remerciez Dieu pour ce que vous avez. "Peu est beaucoup quand Dieu est dedans. C'est bien avec la grâce de Dieu. Touchez la vie de quelqu'un avec ce message si Dieu est pour nous, qui peut être contre nous ? Arrêtez de lire si vous ne pouvez pas partager le message. Dieu t'a vu lutter contre quelque chose. Dieu dit que c'est fini. Une bénédiction arrive vers vous

Le foyer



À QUI BÉNÉFICIE LE MARIAGE ?

Il a 68 ans. Retraité sous pension. Il a travaillé toute sa vie pour élever ses enfants. S'est privé des plaisirs de la vie pour payer les frais de scolarité

élevés et les frais de subsistance de ses enfants à l'étranger. Ils sont maintenant aisés en Europe et en Amérique. Sa femme, 60 ans, a déménagé pour vivre avec ses enfants. Il est seul au Kenya. Ses enfants l'appellent à peine. Il doit maintenant recommencer sa vie en tant que célibataire. Il souffre d'hypertension artérielle et d'autres maladies liées à la vieillesse. Combien de temps encore survivrait-il seul ? C'est la réalité pour la plupart des hommes monogames de la classe ouvrière. Leur vieillesse est généralement solitaire et, dans de nombreux cas, triste. Essayez comme vous pouvez... les femmes aiment leurs enfants plus que leurs maris, peu importe à quel point l'homme est bon. Plus il vieillit, moins ses enfants le trouvent utile. Dites-moi donc, ce que les hommes retirent du mariage...

Débat ouvert

"Votre avis sur la question"

Tu cries sur ta femme en public lors d'une cérémonie parce qu'elle a cassé imprudemment l'écran de ton téléphone d'une valeur de 350.000fcfa Étonné par ta réaction, un monsieur se lève et donne 500.000fcfs à ta femme devant tout le monde pour qu'elle puisse t'acheter un autre téléphone. Le monsieur dépose son numéro de téléphone à ta femme en lui demandant qu'au cas où l'argent ne suffirait pas d'appeler pour qu'il complète. Femme, accepterais-tu prendre l'argent de ce monsieur ? Homme, si c'était toi le mari, que ferais-tu ?

Quelques ambassades et consulats

- Ambassade des Etats-Unis; Tél: 22 61 54 70
- Ambassade d'Allemagne; Tél: 22 23 32 32
- Ambassade de France; Tél: 22 23 46 40
- Ghana Embassy; Tél: 22 21 31 94
- Ambassade d'Egypte; Tél: 22 21 24 43
- Ambassade du Niger; Tél: 22 21 60 25
- Ambassade de Chine; Tél: 22 22 38 56
- Union Européenne; Tél: 22 53 60 00
- Consulat de Belgique; Tél: 22 21 03 23
- Consulat de France; Tél: 22 23 46 40
- Consulat de Suisse; Tél: 22 20 50 60
- Consulat de Canada; Tél: 22 51 87 30
- Ambassade du Nigéria; Tél: 22 21 60 25
- Ambassade du Gabon; Tél: 22 26 75 63
- Ambassade du Brésil; Tél: 22 61 56 58
- Consulat de Sénégal; Tél: 22 22 98 35
- Consulat du Burkina Faso; Tél: 22 26 66 00
- Consulat du Niger; Tél: 22 22 43 31
- Consulat du Bénin; Tél: 22 20 98 80
- Ordre de Malte; Tél: 22 21 58 11
- RDC; Tél: 90 08 38 53

Les bons plans et les bonnes adresses à Lomé

BIBLIOTHEQUES

BIBLIOTHEQUE NATIONAL: Quartier Admi Tel: 22 21 04 10

CENTRE CULTUREL LOYOLA Quartier Agoè en face Camps FIR, Tel: 90 64 80 77

INSTITU FRANÇAIS DE LOME: Quartier Administratif; Tel: 22 23 46 60 / 22 23 46 65

LIBRAIRIE

GRAIN DE PENSEE: 30, bvd du 13 janvier Tel: 22 22 32 43

LIBRAIRIE BON PASTEUR: Quartier Assiganto Avenue Sylvanus Olympio Tel: 22 22 26 66

LIBRAIRIE BONNE SEMENCE: Quartier Avé Maria, Avenue du 30 Août

LIBRAIRIE STAR: Quartier Bénéglato, rue du lac Togo Tel: 22 22 74 83

ESPACES CULTURELS

CENTRE BRIN DE CHOCOLAT: Quartier kodjoviakopé; Tel: 22 20 06 59 / 90 04 32 86

CENTRE CULTUREL: DENYIGBAN; Quartier St Joseph, rue Anima Tel: 22 41 98 16

CENTRE CULTUREL: LOYOLA; Quartier Agoè Tel: 90 64 80 77

CENTRE ODAYE: Quartier Hédranawoé Tel: 90 64 80 77

CENTRE ODAYE: Quartier Hédranawoé Tel: 22 42 12 07

MANNEQUINAT & HÔTESSE

ALLURE MODE AGENCE; Tel: 99 22 04 62

CHALLENGE AGENCE; Tel: 92 27 91 66

SALLE DE CINEMA

HARMONIE SIGNATURE: Résidence de la caisse Tel: 22 26 12 55

CANAL OLYMPIA: Tokoin Gbadago Tel: 98 34 83 52

CINEMA GREENFIELD: Quartier Tokoin hôpital Tel: 22 21 12 55

AGENCE DE COMMUNICATION

AG Partners: Sise à Cassablanca

www.couleurafrique.com

Larry Event Day (LED)

Une agence événementielle, Organisation d'évènement privé et professionnel; Communication, Location d'espaces, Conseils, Wedding Planner et Décoration
Tél/ 22 21 87 80 / Cel: 98 77 40 54

Avenue François Mitterrand rue des Cocotiers

SUPERS MARCHES A LOME

CONCORDE: (Atikoumé; juste à côté de l'UTB

RAMCO: (Qtier Assivito, Av de la Nouvelle Marche)

LE CHAMPION SUPER MARCHÉ: (Boulevard du 13 Janvier); Tél: 22 22 74 43

FRUITS ET LEGUMES

MARCHE ABATTOIR: (Juste en face du Super Marche Le Champion)

MARCHE DE GOYI SCORE: (Juste en face du Super Marché RAMCO)

PANIER BIO CENTRE MYTRO NUGNA: (Qtier Adidogomé, carrefour des Franciscains), Tél: 91 81 25 38

DANSE ET COURS DE ZUMBA

AFT: Quartier: Décon. Tél: 97 99 7919

COURS DE CAPOEIRA: Salle GYM TONIC.

COURS DE ZUMBA: HOTEL RESIDENCE «LES ANGES»;

Qtier: Foréver; Tél: 90 17 03 30

COURS DE ZUMBA (VITAL CLUB, Nana BLAKIME);

Tél: 90 30 38 75

CIE CADAM (Danse traditionnelle africaine);

Tél: 90 15 39 87

SALSA (Club Salsa 7- Henry Motra); Tél: 91 70 61 86

AVIATION

AERO-CLUB DU GOLFE (Route de l'aéroport)

Tél: 22 40 04 99

COURRIER EXPRESS

DHL (Qtier Nyékonakpœ, 15 78; Bd du 13 Janvier, Galerie Tountouli) Tél: 22 21 68 51

EMS TOGO (Tél: 22 26 70 51)

FEDEX (276; Bd du 13 Janvier, immeuble FIATA; 1e étage)

Tél: 22 21 24 96

TOP CHRONO (Assiganto; Av Sylvanus Olympio) Tél: 22 21 73 68

SDV EXPRESS (Rue du commerce) Tél: 22 22 41 26

OPERATEURS TELEPHONIQUES

MOOV: Tél. 22 20 13 20

TOGO CELLULAIRE: Tél. 22 22 66 11

TOGO TELECOM: Tél. 22 21 47 14

SANTÉ GENERALISTES

DR CORINNE JOULIN-KARKA; Tél: 22 23 46 77

CLINIQUE BIASA; Tél: 22 21 11 37

CLINIQUE SAINT-RAPHAËL; Tél: 22 25 92 77

CHU TOKOIN; Tél: 22 21 25 01

CHU CAMPUS; Tél: 22 25 47 39 / 22 25 77 68

HORLOGE PARLANTE; Tél: 116

CLINIQUE UNIDIAL spécialisée en Hemodialyse / Tokoin habitat Rue des filaos; Tel 23 36 01 00 / 90 39 45 72

OU MANGER ET DORMIR A LOME?

RESTAURANT LE TABLIER (Qtier Cacavéli, Bd de la Kara, 2è ruelle à droite après pharmacie Shalom venant de Bodjona)

Tél: (00228) 91 36 23 66 / 96 96 80 80

HOTEL RESIDENCE « LES ANGES » Qtier: Foréver; Tél: 90 17 03 30

HÔTEL BALKAN (Qtier Hédranawé); Tél: 22 61 30 63

LE MERLOT (Qtier Kassablanca) Tél: 93 05 11 11

MUSCULATION ET MASSAGE

Le NAUTILUS-FITNESS: HOTEL RESIDENCE « LES ANGES»

Tél: 22 26 34 71 / 90 17 03 30

BODYBUILDING-CLUB (Rue des hydrocarbures); Tél: 90 24 10 72

GYM CENTER (Qtier Nyékonakpœ, Avenue Joseph Strauss);

Tél: 90 04 76 60

GYM FIL «O» PARC (Agoè Nyivé); Tél: 22 35 18 28

GYM GHIS PALACE (Qtier Baguida); Tél: 22 71 49 70

COMMISSION DE LA CEDEAO

Agence Régionale pour l'Agriculture et l'Alimentation
ARAA

COMISSÃO DA CEDEAO**ECOWAS COMMISSION**

Regional Agency for Agriculture and Food
RAAF

**Avis à manifestation d'intérêt
Sélection de consultant individuel**

Projet :	Projet d'appui à l'ECOWAP
Source de financement :	USAID
N° Accord :	624-DOAG-15-01
Méthode de sélection :	Sélection de Consultant (e) individuel (elle)
Référence sélection :	ARAA/USAID/2023/SCI/025
Objet :	Sélection d'un (e) expert (e) en mobilisation de ressources.
Date de publication :	DATE : 12 octobre 2023
Date de limite :	DATE : 02 novembre 2023

1. La Commission de la CEDEAO a bénéficié d'un financement de l'USAID pour le financement des coûts du Projet d'Appui à l'ECOWAP et a l'intention d'utiliser une partie du financement pour le paiement des services d'un (e) **Consultant (e) expert (e) en mobilisation de ressources.**
2. Les termes de référence détaillés sont accessibles sur le site web (<https://araa.org/vacancies>) de l'ARAA et à travers le lien dropbox suivant :
<https://www.dropbox.com/scl/fi/xhu33sm68vn8kuds0ubrf/FR-USAID-SCI025-TDRS-EXPERT-mobilisation-des-ressources-vf.pdf?rlkey=ynrgzvyavh8zra4u42dqcr6yr&dl=0>
3. Les candidatures sont reçues au plus tard le **02 novembre 2023 à 17h00 GMT** en suivant les instructions mieux décrites dans les termes de références.
4. Les consultants intéressés peuvent obtenir des informations complémentaires en écrivant aux adresses électroniques suivantes: procurement@araa.org cc: ctienon@araa.org, mnakorba@araa.org avec en objet « **SCI025- USAID-Expert5(e) Mobilisation des ressources** ».



Bien-être

Attitudes à adopter pour préserver sa concentration au travail

Il n'est pas facile de dédier son attention à une seule tâche dans le monde actuel, source de distraction inépuisable. Mais des astuces et des conseils permettent de remettre le cerveau à zéro et de retrouver de l'efficacité. Qu'est-ce qui entraîne le manque de concentration ? Quelles solutions pour améliorer votre capacité de concentration ? Comment parvenir à vos objectifs ?

Découpez votre temps de travail pour rester concentré

Une bonne méthode pour rester concentré sur une longue période est d'essayer, dans la mesure du possible, d'établir un ordre d'événements très clair pour ne pas perdre de temps à prendre des décisions. On peut choisir de l'étaler sur la journée, sur la semaine, sur le mois... Même si « la semaine est l'unité de temps idéale pour suivre vos priorités. Une journée est une unité beaucoup trop courte et facilement perturbée par les imprévus », indique Jean-Yves Ponce dans son livre "Mieux se concentrer, les clés pour améliorer sa productivité" paru aux éditions Marabout en 2020.

La technique Pomodoro

Vous voulez maximiser votre productivité ? Utilisez une minuterie et réglez-la sur une durée de 25 minutes afin de décomposer le travail en intervalles séparés par de courtes pauses. C'est ce qu'on appelle la technique Pomodoro, un outil de gestion du temps et d'agilité intellectuelle créé par Francesco Cirillo, mise au point dans les années 80. Quand la sonnerie retentit, donnez-vous cinq minutes pour prendre un thé ou vous dégourdir les jambes. Au bout de quatre cycles complets, on peut s'accorder une pause de 25 minutes avant de repartir pour un nouveau cycle.

Évitez le multitâche pour garder toute votre attention

L'on pense souvent être capable de gérer plusieurs choses à la fois. Mais en réalité, seul un infime pourcentage de la population y arrive, rappelle le site "She knows". La majorité des personnes passe d'une activité à l'autre en perdant du temps. Se concentrer sur une tâche à la fois vous rend plus efficaces.

Limitez l'utilisation des écrans pour rester dans le présent

Bien que le fait d'être en contact constant avec des personnes en ligne

puisse vous distraire, des doses régulières de contact humain positif améliorent la concentration. « Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez été seul avec vos pensées, pendant environ une demi-heure, sans aucun appareil pour vous distraire ? », questionne Jean-Yves Ponce. Car, « chaque interaction avec une surface numérique (smartphone, écran) vous coupe de l'instant présent », déclare ce spécialiste de la mémoire. Le présent est le seul moment où vous pouvez utiliser vos cinq sens, pouvez prendre une décision, agir... « mais pour accéder à cet état, il faut être concentré et bien vivant », souligne Jean-Yves Ponce.

Limitez autant que possible et lorsque ce n'est pas nécessaire le temps passé sur les écrans, et optez plutôt pour un échange hors-ligne, dans la vie « réelle ». Un sourire, un câlin, une promenade et une conversation chaleureuse réduisent le stress et nous aident à mieux nous concentrer. La pratique de la méditation de pleine conscience et de la relaxation peut vous y aider.

Méditer pour s'auto-observer et travailler sa concentration

De nombreuses études ont montré les effets bénéfiques de la méditation sur la concentration. La méditation améliore la capacité de concentration car elle permet de travailler sur le lâcher-prise des pensées et sur la respiration, et donc de s'ancrer dans le présent (seul moment où nous pouvons réellement nous concentrer).

« La méditation pleine conscience est une façon parmi tant d'autres qui peut vous aider à vous reconnecter au moment présent », explique Jean-Yves Ponce. Assez facile à mettre en œuvre ; pour être efficace, elle doit tout de même être pratiquée quotidiennement, à raison de plusieurs minutes par jour.

« Une pratique méditative, même rudimentaire, améliorera vos capacités d'auto-observation. Ces dernières se révéleront précieuses lorsque vous devrez mobiliser toute votre concentration sur un objectif exigeant », explique

Avant un événement important (compétition, examen, rendez-vous...), Jean-Yves Ponce propose d'utiliser la technique ou l'exercice de la feuille morte pour atténuer les réponses physiologiques au stress et rester concentré. Il prend

capacités d'attention et de mémorisation.

Identifier les bons moments de concentration

Il s'agit d'identifier le bon moment pour être concentré. « Ceux qui travaillent dans le coaching



Une femme concentrée au travail

l'auteur. La méditation est également le meilleur moyen de vous faire sortir du fameux « mode autopilote » qui intervient lorsque la concentration est dirigée sur le futur, et que le cerveau se concentre sur ce qui « peut » arriver.

Gérer ses émotions et son stress pour être plus concentré

« Toutes nos émotions négatives sont comprises entre, d'un côté, la peur extrême, et, de l'autre, la colère extrême. Elles sont susceptibles d'affecter notre capacité à rester concentré », précise Jean-Yves Ponce dans son ouvrage. Tout ce que vous vivez de négatif se situe entre ces deux points, et plus l'on éprouve une émotion négative forte, plus l'on se déconcentre facilement.

La gestion du stress est aussi extrêmement importante lorsqu'il s'agit de se concentrer. Les hormones du stress (l'adrénaline et le cortisol) sont conçues pour permettre au corps de combattre ou de fuir. Mais cela veut dire que le cerveau ne fonctionne pas aussi bien que lorsqu'il est libre de ses angoisses. Dormir sept à huit heures par nuit, faire de l'exercice régulièrement, méditer et bien manger sont des gestes qui permettent d'améliorer l'hygiène de vie, et le mental.

La technique de la feuille morte

l'exemple de Christina Bengtsson, championne du monde du tir de précision en 2009.

Pour parvenir à se concentrer avant un tir, « elle concentre ses pensées non pas sur son dialogue interne, mais sur quelque chose de neutre. Elle visualise dans les moindres détails une feuille morte en train de tomber. En décidant de canaliser ses pensées sur la feuille morte, (elle) parvient tacitement à dire non au stress. La neutralité de l'objet visualisé est très importante. Aucune émotion particulière n'est attachée à une feuille morte ».

Pour une meilleure concentration, respecter sa chronobiologie

Le cerveau obéit à ce qu'on appelle l'horloge interne, ou rythme chronobiologique. Respecter sa chronobiologie est aussi la clé de toute bonne concentration. Pour ce faire, il faut tout d'abord prêter attention au sommeil : dormir suffisamment, se coucher à des horaires réguliers, éviter les écrans avant de dormir (passer en mode avion la nuit) et surtout veiller à avoir un sommeil de qualité, réparateur.

N'oubliez pas les vertus des microsiestes (dormir quelques minutes dans la journée, 15 à 20 minutes maximum), qui possèdent des bienfaits sur les performances cognitives, notamment sur les

le savent : pour que les personnes qu'elles accompagnent restent focalisées sur leurs objectifs, leurs efforts doivent être programmés au bon moment, c'est-à-dire lors de leurs pics de concentration », écrit Jean-Yves Ponce dans son ouvrage. Le but est donc de jouer avec ses pics de concentration en fonction de son chronotype. On distingue d'ailleurs 4 types chronobiologiques différents : les ours, les loups, les dauphins et les lions.

Bouger, faire une activité physique pour se reconcentrer

Cinq minutes d'exercice intense avant de se concentrer sur la tâche à accomplir permettent de « réinitialiser » le cerveau. Intégrer une activité physique à sa routine quotidienne est très utile pour lutter contre les distractions.

L'importance de l'espace de travail

Il ne faut jamais sous-estimer l'importance de l'environnement de travail quand on veut se concentrer ! Si vous étudiez, ou si vous travaillez à un bureau, créez-vous un espace de travail idéal, dans un endroit bien aéré, désencombré, avec une lumière adaptée et un environnement sonore calme.



AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES PAR AUTORITE DE JUSTICE

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution des ordonnances n° 2521/2023 du 27 septembre 2023 et no 2642/2023 du 09 octobre 2023, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de quatre-vingt-cinq (85) conteneurs dont un (01) conteneur de SUNNY SIDE TRASIT et quatre-vingt-quatre (84) conteneurs de PIL TOGO abandonnés sur le terminal à conteneurs de Togo Terminal.

La vente aura lieu le lundi 30 octobre 2023 à partir de 09 heures 30 minutes et les jours suivants au Port Autonome de Lomé.

Conditions de participation à la vente

- 1- La vente est faite aux enchères publiques au plus offrant et dernier enchérisseur, paiement au comptant et sur place majoré de 12% avec enlèvement immédiat.
- 2- La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de vingt-cinq mille (25.000) francs CFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port.
- 3- Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication.
- 4- Les adjudicataires qui n'auront pas acquitté le montant des effets qui leur sont adjugés avant 17 heures 30 minutes du jour de leur achat, verront leur adjudication annulée.

La participation du public à cette vente implique l'acceptation des conditions ci-dessus énumérées.

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser à l'Etude de Me Christophe OZOU, Commissaire-Preneur, Rue 139 Tokoin Gbonvié, face Centre Communautaire de Tokoin Trésor, tel : 90 83 65 22/ 99 47 74 39, Lomé-TOGO.

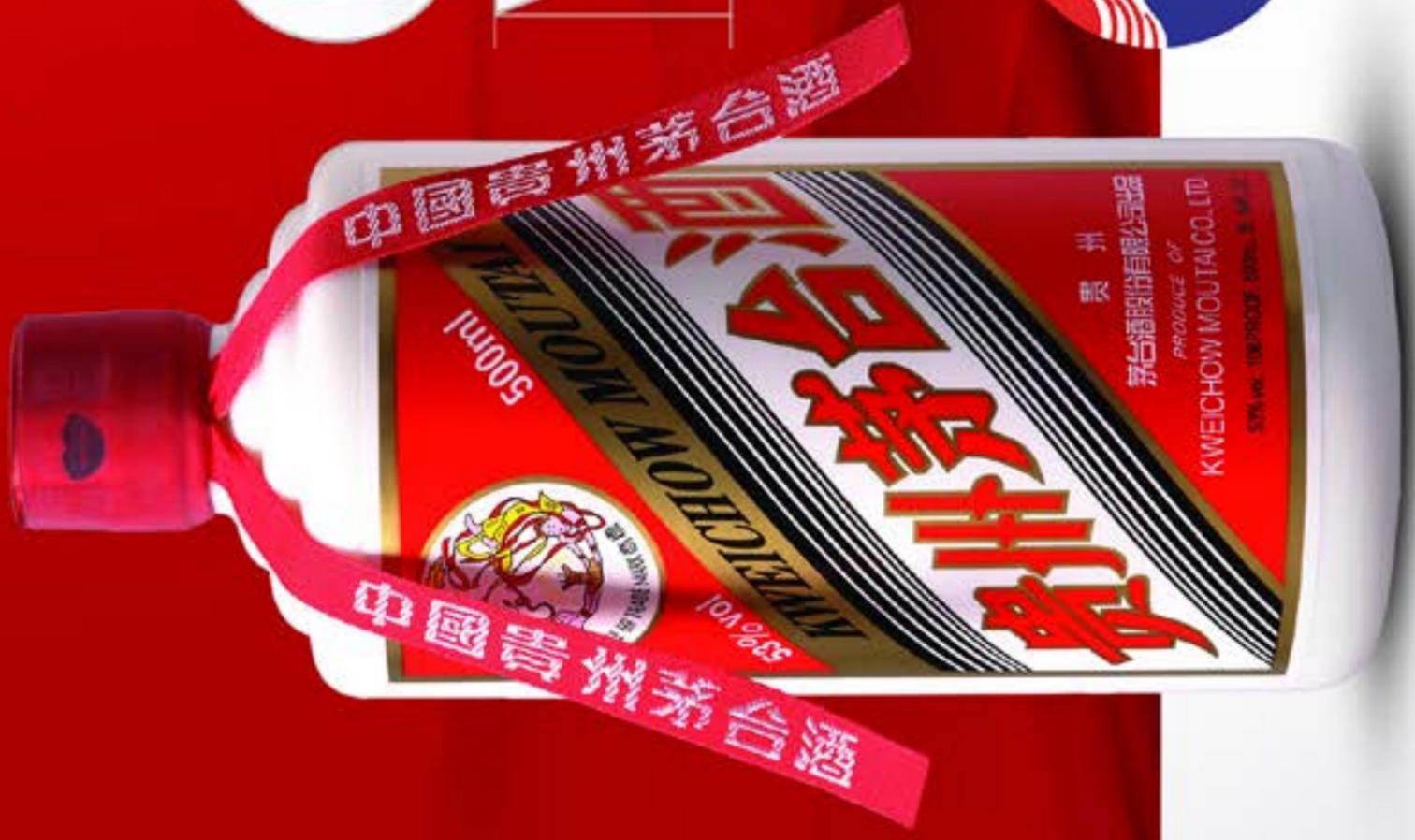
Fait à Lomé, le 16 octobre 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

CHOW MOUTAI



DISPONIBLE DANS LES **BARS - RESTAURANT ET SUPERMARCHÉS**
IMMEUBLE MARINA BAY BOUTIQUE N°5 . BD DU MONO LOMÉ - TOGO
+228 7034 0292  **Moutai Togo & Benin**