



PALMAFRIQUE

PALMINFOS

Le journal interne de Palmafrique

BIMESTRIEL N° 038 2nd SEMESTRE 2020

EDITORIAL

Fidèle

En tout ce qui est bon, la fidélité est une qualité. PALMAFRIQUE demeure fidèle à ses devoirs d'entreprise citoyenne. Déjà le 25 mai 2018, PALMAFRIQUE offrait après celle de Yassap en janvier 2014, une école maternelle au V3 à Anguédédou. Cette école a soulagé les parents qui étaient obligés d'aller avec leurs enfants au champ puisqu'il n'y avait pas d'école pour les occuper ni de parents pour les garder. Aujourd'hui, c'est une école primaire qui est offerte à Orbaff. Ces écoles offertes au fil du temps permettront encore aux proverbes connus jusqu'alors sur l'école, d'être ressassés sans se lasser. Justement, un proverbe libyen dit que « celui à qui le maître d'école ne sert à rien, le contremaître lui servira ».

Par M. TOURE Adama,
Chef de la Cellule Communication.



Cérémonie de don d'une école primaire à Orbaff à Dabou



Nouveaux Délégués du Personnel élus pour le mandat 2020 - 2022

SOMMAIRE

p1: EDITO

p2: DOSSIER DU MOIS

p2: REPORTAGES

p7: PALM - MANAGER

p7: CLIN D'ŒIL

p8 FRANÇAIS FACILE

p8: VERITES UNIVERSELLES

p8: EN IMAGES

STOP COVID 19

Comment parler à votre enfant de la COVID-19 ? Suite des 8 conseils pour vous aider à rassurer et à protéger vos enfants.

3. Expliquez-lui comment se protéger et comment protéger ses amis.

Vous pouvez aussi lui montrer comment se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude lorsqu'il tousse ou éternue, lui expliquer qu'il est préférable de ne pas trop s'approcher des personnes qui présentent de tels symptômes et lui demander de vous prévenir s'il sent qu'il commence à avoir de la fièvre, à tousser ou à avoir des difficultés à respirer.



DOSSIER DU MOIS



La polémique autour de l'huile de palme est-elle justifiée ?

Chaque semaine, Stéphane Besançon, nutritionniste et directeur de l'ONG Santé Diabète à Bamako au Mali, présente sa chronique nutrition dans *Priorité Santé*. Il revient cette fois sur la polémique autour de l'huile de palme.

L'huile de palme est une huile qui est produite à partir du Palmier à huile principalement cultivé en Afrique et en Asie. La mauvaise réputation actuelle de l'huile de palme est due à la rencontre de deux phénomènes :

*Tout d'abord, elle a une mauvaise réputation chez les médecins et les nutritionnistes car elle présente une composition riche en acides gras saturés qui peuvent être nocifs pour la santé quand ils sont consommés en excès.

*Ensuite, depuis plusieurs années, est venu s'ajouter toute la question écologique autour de la culture extensive des palmiers à huile, notamment en Asie, qui entraîne un impact très négatif sur l'environnement.

Est-ce que cette réputation est justifiée ?

Je dirai que les choses sont plus complexes et qu'il existe des arguments pour modérer ceci. En effet, si l'on analyse l'aspect environnemental et écologique il faut bien distinguer deux choses :

*Les plantations massives, par exemple en Malaisie, qui effectivement sont responsables de déforestation massives incontrôlées et donc nuisibles pour l'environnement ;

*Et les petites plantations raisonnées permettant une agriculture vivrière ou encore les palmiers sauvages d'Afrique qui ont un rôle très important pour stabiliser les

berges des cours d'eau.

Est-ce que l'argument santé mérite lui aussi d'être modéré ?

Oui tout à fait car on parle toujours d'huile de palme or derrière cette appellation générique, il y a deux produits un peu différents :

*Il y a l'huile de palme qui est reconnaissable par sa couleur rouge. Elle est obtenue à partir du fruit du palmier à huile et n'est pas raffinée. Elle reste une huile classée parmi les plus riches en acides gras saturés avec un taux à 50% **mais contient de nombreux autres composés très intéressants et importants pour la santé**. En effet, c'est la première source végétale de beta-carotène et de tocotriénol, **qui sont des antioxydants puissants de la famille de la vitamine E**. La présence de ces composés fait que, malgré sa teneur en acides gras saturés, elle est peu mise en cause dans les problèmes vasculaires. Il faut rappeler aussi son importance dans des zones où l'alimentation des enfants est peu diversifiée et où la carence en vitamine A est très présente chez l'enfant. En effet, une cuillerée à café d'huile de palme rouge suffit à combler les besoins quotidiens en vitamine A du jeune enfant.

*Il y a ensuite l'huile de palme blanche qui est l'huile de palme produite à partir du fruit du palmier mais qui est obtenue par usinage. Ce produit dérivé présente aussi un mauvais profil en acides gras avec 50% d'acides gras saturés mais en plus ne contient aucun des composés annexes intéressants comme dans l'huile de palme rouge.

Conclusion

Il est important de se rappeler que, dans tous les cas, il est préférable de consommer l'huile de palme rouge plutôt que l'huile de palme blanche.

Ensuite, il faut tenir compte du contexte. Si l'on est dans une zone où l'alimentation est riche et équilibrée sans risque de carence en vitamine A il faut privilégier d'autres types d'huiles qui seront moins riches en acides gras saturés. Par contre, dans une zone présentant une diversité alimentaire plus faible et des risques de carences en vitamine A, promouvoir une consommation modérée d'huile de palme rouge permet d'avoir une très bonne source de vitamine A sans augmenter les risques de Maladies Cardiovasculaires.

Proposé par la rédaction.

REPORTAGES

I. ELECTION DES NOUVEAUX DELEGUES DU PERSONNEL



Candidats du Siègre en compagnie de l'Attachée du Travail Mme KANAN.

Selon le décret N° 96-207 du 7 mars 1996 relatif aux représentants du personnel, des Délégués doivent être désignés dès lors que le nombre des travailleurs dépasse dix.

Avec bientôt 2000 travailleurs, PALMAFRIQUE ne peut demeurer en marge de cette règle.

Si les Délégués Syndicaux sont désignés par leurs syndicats et exercent sans limitation de délai, les Délégués du Personnel eux, sont régulièrement élus par les travailleurs de leurs collèges tous les deux ans.

En la matière, les nouveaux Délégués du Personnel élus sur tous les sites le 13 novembre pour le mandat 2020 – 2022,

ont entamé les formations programmées pour faire d'eux des Délégués efficaces au service de leurs mandants, les travailleurs.



1er groupe des Délégués du personnel formé au dialogue social à Dabou

STOP COVID 19

4. Soyez rassurant(e).

*À force de voir autant d'images inquiétantes à la télévision ou en ligne, il est facile de se sentir submergé(e) par la crise. Les enfants ne sont pas toujours capables de faire la différence entre les images qu'ils voient à l'écran et leur propre réalité, si bien qu'ils risquent de penser qu'ils font face à un danger imminent. Vous pouvez aider votre enfant à surmonter le stress en lui donnant des occasions de jouer et de se détendre. Continuez autant que possible d'observer les mêmes routines et les mêmes horaires, en particulier à l'heure du coucher, ou créez de nouvelles habitudes dans votre nouvel environnement.



De la bonne huile ? PALMAFRIQUE !

Car en effet, « un Délégué mal formé et mal informé, est dangereux pour lui – même et pour sa corporation ».



Au nombre de cinquante – cinq, ils ont été répartis en deux groupes pour la formation sur le thème « **Dialogue Social, Communication, Ecoute et négociations collectives** ».

Ce thème de haute portée dans le cadre de la paix sociale, a été animé par l'Expert en la matière, **M. Benjamin Ben LAKP LOW**,



Secrétaire Général de **PALMAFRIQUE**.

Ce dernier a invité à cette formation le DEAI d'Anguédédou **M. AGNERO Wilson** (ci-dessous)



et **M. INZA Dosso Chef de Productions à l'huilerie de Yassap** (ci-dessous)



Le chef du Village de la formation désigné par ses pairs apprenants était **M. Benjamin YAO**, Chauffeur de **M. Eloi KOFFI**, le Directeur Central Technique (ci - dessous)



Après la formation, les nouveaux Délégués ont été invités à une collation au domicile du Formateur à N'Gatty.



C'est dans un environnement convivial que les invités ont décompressé après ces 48 heures de formation.

D'autres thèmes sont prévus notamment celui portant sur « **Les droits et devoirs du Délégué du Personnel** » qui sera animé par un Inspecteur du Travail de la place.

Par M. TOURE Adama, Chef de la Cellule Formation.

II. FORMATIONS

1. Les formations du Cabinet CI-GPFA à Anguédédou

Le Cabinet International de Gestion des Performances et de Formation Agricole (**CI-GPFA**) dirigé par **M. N'DA Jérôme**



est notre partenaire en formation agricole depuis bientôt cinq ans. Il a régulièrement justifié la confiance de la Direction Générale au fil des années.

Deux formations ont été programmées pour cette année 2020 : une pour les Assistants PI et l'autre pour les Surveillants et contrôleurs phytosanitaires.

* La formation des Assistants PI

Le thème de leur formation était « Gestion opérationnelle des activités - optimisation du temps de travail et traitement des données de comptage des régimes verts ».

Deux groupes de 4 personnes ont été constitués pour cinq jours de formation par groupe.

Le 1er groupe a été formé du 06 au 10 juillet 2020. L'ouverture de la formation a été faite par le Directeur Général **M. Thierry DAVAILLE**, en photo ci – dessous avec les apprenants ainsi que le formateur et le Directeur des Productions Agricoles, **M. ADOU Théophile** (placés respectivement à sa droite).



Le 2nd groupe a été formé du 13 au 17 juillet 2020. La formation a été clôturée par la DRH, **Mme Bertine OUFFOUE** ci – dessous avec le DEAI Wilson à sa gauche et le formateur à sa droite.

STOP COVID 19

*Si la région dans laquelle vous habitez est touchée par une épidémie, rappelez à votre enfant qu'il court peu de risques d'attraper la maladie, que la plupart des personnes infectées ne sont pas dans un état grave et que beaucoup d'adultes travaillent sans relâche pour vous protéger, votre famille et vous.



* La formation des Surveillants phytosanitaires

Le thème retenu était « Renforcement des capacités des Surveillants Phyto dans la pratique des activités phytosanitaires ». La formation a eu lieu en un seul groupe pendant cinq jours.

Ces 2 formations ont permis aux nouveaux dans leurs professions, d'être mis à niveau de leurs collègues.

Par M. TOURE Adama, Chef de la Cellule Formation.

2. la formation des futurs retraités



1er groupe des futurs retraités formés à Anguédédou

La retraite peut se définir comme étant « la disponibilité résultant de l'arrêt définitif de toute activité professionnelle et assortie du paiement régulier d'une pension ». C'est la meilleure chose qui peut arriver à un travailleur qui a été prélevé toute sa carrière durant pour cette dernière période de sa vie. Il faut le dire, tous les travailleurs n'ont pas toujours cette chance de jouir pendant leurs vieux jours d'une pension viagère issue de leurs salaires d'autrefois. Cette pension étant selon le cas réduite au tiers sinon au mieux à la moitié, elle n'est jamais suffisante pour assumer des charges qui ne baissent pas

dans un monde où l'inflation ne s'amoindrit pas. Il est donc important qu'à quelques années de l'arrivée de cette échéance, le travailleur soit préparé à appréhender cette ultime étape de sa vie, la dernière qui si elle est la meilleure, permettra de dire qu'il a bien fini sa vie. Le Cabinet FOCE (Formation, Organisation et Conseil d'Entreprise) est notre partenaire pour ce thème depuis bientôt 4 ans. M. NIAMIEN Tanoh,



Directeur du cabinet lui – même à la retraite, a concocté ce programme dont le contenu devrait permettre à tout apprenant d'appréhender sereinement cette dernière partie de sa vie. Les sujets abordés lors de cette formation étaient :

* Donner des outils et méthodes pour préparer la retraite et apprendre à gérer convenablement sa pension.

* Permettre aux futurs retraités de préparer leur reconversion professionnelle.

* Préparer psychologiquement les futurs retraités à lutter contre la peur de la retraite, en prendre conscience pour mieux la vivre.

* Préparer les futurs retraités à la création de micro-projets, ou entreprendre une activité rentable.

Pour cette année, cette formation inscrite au plan de formation du FDFP concerne 42 travailleurs repartis en deux groupes de 21 personnes.

Le 1er groupe a été formé du 26 au 28 août 2020. L'ouverture et la clôture de la formation a été assurée par notre illustre retraité actif du BIT M. **Benjamin Ben LAKP LOW**.

Quant au 2nd groupe, il a été formé du 2 au 4 septembre 2020 et a vu la participation de la DRH, Mme OUFFOUE Bertine (bien qu'encore loin de la retraite) dans la photo ci- dessous.



A l'unanimité, les travailleurs ont apprécié cette formation qui les prépare à une fin reluisante.

Par M. TOURE Adama, Chef de la Cellule Formation.

3. la formation des SST



Les sauveteurs Secouristes du Travail du Siège

Il résulte des réglementations diverses en la matière (Codes du travail, de la prévoyance sociale, de l'environnement...), que l'employeur a une obligation d'organiser les secours dans son entreprise. Cette organisation passe par la mise en place d'un dispositif d'alerte et la présence de personnel spécialement formé. Ils permettront d'assurer en l'absence d'infirmiers, les 1ers gestes d'urgence avant la prise en charge de la victime par des secours extérieurs. C'est au regard de cette exigence réglementaire que PALMAFRIQUE a assuré la formation d'un premier groupe composé de 14 salariés du Siège sur le thème « Sauveteur Secouriste du Travail (SST) ». Cette formation s'est déroulée du 17 au 18 septembre 2020 au Siège pour des travailleurs sans prérequis particuliers.

STOP COVID 19

* Si votre enfant ne se sent pas bien, expliquez-lui qu'il doit rester à la maison ou être hospitalisé, parce que c'est plus sûr pour lui, et pour ses amis. Réconfortez-le en lui disant que vous savez que c'est difficile (peut-être même effrayant ou ennuyeux) parfois, mais que vous devez suivre les règles dans l'intérêt de tout le monde.



Une phase théorique a eu lieu en salle le 17 septembre



Suivi de phases pratiques le lendemain 18 septembre :
- au garage



- à l'infirmerie



- et au terrain.



La formation a été clôturée par le Chef du Service Gestion du Personnel, M. KOUAKOU Marcel ci – dessous au milieu avec à sa gauche, Mme Droubly, Chef du Centre de Secours d'urgence des Grands Ponts.



Vu l'importance du thème, une autre formation (de 51 autres travailleurs de tous les sites réunis) a été inscrite au plan de formation du FDFP pour l'année prochaine.



Les formateurs M. et MME DJE BI du CABINET CIEPRE.

Par M. TOURE Adama, Chef de la Cellule Formation.

III. DON D'UNE ECOLE PRIMAIRE A ORBAFF



PALMAFRIQUE ne rate aucune occasion pour maintenir sa réputation d'entreprise citoyenne. En effet, le 9 septembre 2020, le Secrétaire Général M. Benjamin Ben LAKP LOW représentant le DG à cette cérémonie, s'est exprimé en ces termes : « Depuis plusieurs années, ORBAFF connaît une augmentation du nombre de ses habitants. De nouvelles familles se sont installées, ces familles se sont agrandies et le nombre d'enfants en âge d'être scolarisés a tout logiquement augmenté.

Ces enfants ont pu être accueillis dans le bâtiment scolaire existant grâce à la double vacation. Cependant, cette solution a rapidement atteint ses limites. Donc pour éviter des classes surchargées et la double vacation qui perturbent fortement les enfants, le Directeur Général de PALMAFRIQUE a accédé tout naturellement à la requête d'ORBAFF en offrant ce bâtiment composé de 3 classes et d'un bureau d'une valeur totale de **13 millions de francs CFA**.



En plus de ce don en nature, le Directeur Général de PALMAFRIQUE offre la somme de **1 500 000 francs CFA** répartie comme suit :
-1 000 000 f CFA au COGES pour la poursuite

STOP COVID 19

5. Assurez-vous qu'il n'est pas victime ou auteur de stigmatisation.

*L'épidémie de coronavirus a provoqué de nombreux actes de discrimination raciale à travers le monde, si bien qu'il est important de vérifier que votre enfant n'est ni victime ni auteur de harcèlement.



des aménagements nécessaires (tables-bancs-électricité, toilettes) ;
-400 000 f CFA et 08 cartons de savons et 20 tee-shirts au village,
-100 000 f CFA et 02 cartons de savons à l'Inspecteur de l'enseignement Primaire et Pré-scolaire de Dabou 2 et sa délégation.



Remise des clés à l'Inspecteur Primaire de Dabou 2.

Comme je l'ai dit précédemment, l'école primaire est déterminante dans la construction d'un enfant. D'où la volonté de PALMAFRIQUE de leur offrir un équipement de qualité, moderne, dynamique, adapté à notre époque et ouvert au monde d'aujourd'hui. »

Nous vous présentons le reportage en images.



Allocution du Secrétaire Général de PALMAFRIQUE.



Allocution du représentant d'ORBAFF.



Allocution du Président du COGES d'ORBAFF.



Allocution de l'Inspecteur de Dabou 2.



Délégation officielle.



Habitants d'ORBAFF.



Guides religieux .



Matriarches d'ORBAFF.



Tam - tam parleur d'ORBAFF.



Remise d'un millionde Franc au COGES.



Remise de 400 000 f au village.



Photo de famille après les dons



STOP COVID 19

*Expliquez-lui que le coronavirus n'est pas lié à l'apparence des gens, à leurs origines ou à la langue qu'ils parlent. Dites-lui qu'il ne doit pas hésiter à se tourner vers un adulte en qui il a confiance s'il se fait insulter ou harceler à l'école.

Rappelez à votre enfant que tout le monde mérite d'être en sécurité à l'école, que le harcèlement est inacceptable, et ce, quelles que soient les circonstances, et que nous devons tous faire preuve de gentillesse et de solidarité les uns envers les autres.



Chants et danses de réjouissance après la remise des dons du Directeur Général de PALMAFRIQUE.

Par M. TOURE Adama,
Chef de la Cellule Formation.

IV. NOUVEAU DEPART DU CLUB D'ANGLAIS



Après la création du club d'Anglais au siège à Marcory, l'engouement a atteint tous les sites qui ont mis sur pieds leurs clubs. PALMAFRIQUE ayant plus tard transféré son Siège à Anguédédou, nous nous retrouvons avec 2 clubs dans le même espace. Le 3 septembre 2020, il a donc été décidé lors du lancement des activités, d'unir les 2 clubs avec désormais un programme d'activités commun.

La Présidente du Club demeure Mme OUARTARA née GOUEN Salimata, Assistante Transit assise ci – dessous,



M. Benjamin Ben LAKP LOW ci – dessous.



Les sessions ont lieu les mercredis de 12 heures 15 à 13 heures ; et lundi et vendredi sont désignés English Days.

Par la Rédaction.

PALM - MANAGER

Du Discours de la méthode

Rejeter la vérité : la règle de l'évidence

Rompant avec les théories du philosophe grec Aristote en vogue depuis le Moyen Age et enseignées dans les universités, René Descartes détermine une méthode qui ne repose plus sur l'argument d'autorité de la Bible. Il pose comme principe fondamental de faire table rase de toutes les connaissances antérieures et de ne tenir compte que de l'évidence, c'est-à-dire ce qui apparaît à l'esprit de façon rationnelle par l'observation et l'expérimentation.

Dans son ouvrage, Descartes incite les lecteurs à réfléchir par eux-mêmes, à utiliser leur esprit critique et à douter de ce qui est établi comme une vérité.

« Ne recevoir aucune chose pour vraie que je ne la connusse évidemment être telle. »

Trouver la vérité : les règles de l'analyse, de la déduction et des dénombrements

Trois autres règles complètent celle de l'évidence. Empruntées aux mathématiques, elles permettent de valider le savoir de façon rationnelle.

Descartes préconise de diviser les tâches complexes en tâches simples pour les résoudre plus facilement ; puis de pratiquer avec ordre en allant du plus simple vers le plus complexe ; enfin de travailler sur des grandes séries pour vérifier les résultats.

Tiré du Discours de la méthode - René Descartes – 1637

CLIN D'ŒIL

PROVERBES ET CITATIONS SUR L'ÉCOLE

- Travaillez, travaillez, celui qui a commencé un livre n'est que l'écolier de celui qui l'achève. *Le dictionnaire des proverbes et dictons anglais (1980)*
- Quand le maître est absent, le diable est à l'école. *Les dictons et proverbes de Provence (1965)*
- Pour apprendre à lire, il faut aller à l'école. *Mœurs et coutumes québécoises (1913)*

• Tous ceux qui vont à l'école ne deviendront pas savants. *Le dictionnaire des proverbes danois (1757)*

• De bonnes écoles sont un grand trésor ; mais pour qu'elles profitent, il faut qu'à la maison règnent l'ordre, la discipline et les bonnes mœurs. *Les proverbes et dictons agricoles (1865)*

• La meilleure école est celle du malheur.

Le recueil d'apophtegmes et axiomes (1855)

• La souffrance est une dure école qui apprend la maîtrise de soi. *Le recueil d'apophtegmes et axiomes (1855)*

• L'expérience est un long chemin et une coûteuse école. *Le recueil d'apophtegmes et axiomes (1855)*

• L'éducation devance l'école. *Les proverbes et adages du Maghreb (1988)*

• La vie quotidienne est une école de courage.

Citation de Samuel Ferdinand-Lop; Les nouvelles pensées et maximes (1970)

• Les maîtres d'écoles sont des jardiniers en intelligences humaines. *Citation de Victor Hugo ; Faits et croyances (1840)*

• On n'est pas toute sa vie à l'école, vient l'âge où il faut mettre en pratique. *Citation de Henri-Frédéric Amiel ; Les fragments d'un journal intime (1821-1881)*

• L'école fait d'un écolier ou un métal commun qu'on rejette, ou un joyau précieux qui éblouit. *Citation de Henri Rolland de Villarceaux ; L'écolier (1840)*

• L'école, c'est le creuset où s'élabore l'avenir d'une génération. *Citation de Henri Rolland de Villarceaux ; L'écolier (1840)*

• La nature tient sous nos yeux une école où elle instruit le genre humain : l'emploi du temps est la leçon qu'elle lui répète. *Citation de Edward Young ; Les nuits (1742)*

• Une femme et des enfants sont une école incessante d'humanité. *Citation de Francis Bacon ; Les pensées et réflexions (1626)*

• Le doute est l'école de la vérité. *Citation de Francis Bacon ; Les essais (1625)*

• Les élèves passent, les professeurs restent. *Citation de Daniel Pennac ; Chagrin d'école (2007)*

• Lorsque dans un pays la vieillesse est frivole, les jeunes gens alors sont à mauvaise école.

Citation de Publilius Syrus ; Les sentences et maximes - Ier s. av. J.-C.

• Lorsque les écoliers font des dégâts, les instituteurs sont responsables. *Citation de François Gaston de Lévis ; Les maximes et réflexions sur différents sujets (1810)*

Proposé par la rédaction

STOP COVID 19

6. Trouvez des exemples positifs.

*Il est important que les enfants sachent que les gens s'entraident et font preuve de gentillesse et de générosité les uns envers les autres. Parlez à votre enfant des efforts déployés par des agents de santé, des scientifiques et des jeunes, entre autres, pour enrayer l'épidémie et protéger la communauté. Le fait de savoir qu'il y a des personnes serviables qui agissent pour lutter contre la maladie pourra le rassurer.



FRANÇAIS FACILE

Noms masculins sur lesquels on peut hésiter

un abîme	un armistice	un esclandre	un opercule
un ail	un arôme	un exode	un opuscule
un amalgame	un astérisque	un globule	un ovule
un ambre	un autographe	un haltère	un pétale
un amiante	un automate	un hémisphère	un pétiole
un anathème	un chrysanthème	un horoscope	un planisphère
un antidote	un edelweiss	un hymne	un pore
un antipode	un éloge	un indice	un poulpe
un ancre	un emblème	un insigne	un rail
un aphte	un en-tête	un interclasse	un sépale
un apogée	un épiderme	un intermède	un tentacule
un appendice	un épilogue	un ivoire	un termite
un arcane	un équinoxe	un obélisque	un tubercule

Le Français Facile

VERITES UNIVERSELLES

1. Quelle que soit ta beauté, souviens toi juste que les babouins et les gorilles aussi attirent les touristes. **ARRETE DE TE VANTER.**
2. Que tu sois le plus gros ou le plus fort, tu ne pourras pas te prendre toi-même pour t'amener à ta tombe. **SOIS HUMBLE.**
3. Quelle que soit ta taille, tu ne peux jamais voir demain. **SOIS PATIENT.**
4. Que tu sois le plus brillant, tu auras toujours besoins de la lumière dans l'obscurité. **ON N'A JAMAIS TOUT.**
5. Quels que soient ta richesse et le nombre de voitures que tu as, tu marcheras vers ton lit. **SOIS SATISFAIT.**

Rendez simple la vie car elle est très courte !!!
Si tu penses que c'est ton réveil qui t'a fait lever ce matin, essaie de le mettre à côté d'un mort et tu verras que c'est par la grâce de DIEU que nous nous réveillons.

Proposé par la rédaction

EN IMAGES



DIRECTEUR DE PUBLICATION :

M. Thierry DAVAILLE, Directeur Général.

REDACTEUR EN CHEF :

M. Benjamin Ben LAKP LOW, Secrétaire Général.

SECRETAIRE DE REDACTION :

M. TOURE Adama, Chef de la Cellule Communication.

COMITE EDITORIAL:

Bertine OUFFOUE, AKPEKABOU – VODANDE Gutemberg, Etienne Soro, Estelle KOUAME LOU, Thomas ZE, KOUAME N'Dri, Marlène LOBA EPSE BOUABRE, Cynthia GUY EPSE KOFFI, Salimata GOUEN EPSE OUATTARA, EKIEEN MéliSSa, Innocent KOUASSI, KOUADIO Yao, N'GUESSAN Lynda, KIE Nathalie, KOUAKOU Prisca,

ALLOH Badjo Nadège..CONCEPTION ET IMPRESSION :

Imprimerie HOODA GRAPHICS



QUANTITE PRODUITE : 500

NUMERO DISPONIBLE SUR :

<https://issuu.com/palmafrique> www.palmafrique.com

STOP COVID 19

7. Prenez soin de vous.

*Pour aider au mieux vos enfants, il est important que vous soyez vous-même en mesure de gérer la situation. Les enfants remarquent la manière dont vous réagissez aux informations et seront rassurés si vous restez calme et maître de la situation.

*Si vous sentez que l'anxiété ou la contrariété vous gagnent, prenez du temps pour vous et tournez-vous vers des membres de votre famille, des amis ou des personnes de confiance au sein de votre communauté. Prenez le temps de faire des activités qui vous aident à vous détendre et à récupérer.

8. Faites attention au moment de conclure la conversation.

*Il est important de nous assurer qu'aucun enfant ne reste avec un sentiment de détresse. Au fil de la conversation, essayez d'évaluer le niveau d'anxiété de votre enfant en étant attentif à son langage corporel, au ton de sa voix et à sa respiration.

*Dites-lui de nouveau qu'il peut venir vous parler de ce sujet difficile à tout moment. Rappelez-lui que vous vous souciez de lui, que vous êtes à l'écoute et qu'il peut se tourner vers vous à chaque fois qu'il est inquiet.