

GRATUIT

SupMagazine



le magazine de l'étudiant

N°14 - Février 2014

Interview

Samuel H. Iyodi :

" Mes rêves d'un Cameroun émergent"

Etudes



Rôle de la bibliothèque en milieu universitaire :
M. Joseph ELOGO
nous en donne des précisions

Recherche d'emploi

Réussir une candidature spontanée

Santé

6 raisons pourquoi rester assis nuit à votre santé

Développement personnel

Comment et pourquoi cultiver la confiance en soi

SupMagazine

SupMagazine

SupMagazine

Flashez et consultez SupMagazine sur votre smartphone

SupMagazine



SupMagazine

Une jeunesse jetée en pâture

On a célébré la jeunesse camerounaise en tambour et en fanfare le 11 février dernier. On a chanté la jeunesse toute une semaine. Elle était sous le feu des projecteurs. Dans tous les discours, le refrain de tous les jours de tous les ans : « la jeunesse est le fer de lance de la nation ». Pris dans cette vision on comprend que les jeunes ont un rôle prépondérant à jouer pour le développement voire l'émergence du Cameroun. « **Le meilleur rempart d'un pays repose sur la poitrine de sa jeunesse** », soutien un contemporain.

Ah! donc la jeunesse compte pour beaucoup ! Seulement est ce que nous les jeunes camerounais mesurons l'immensité de la tâche qui nous revient ? Avons-nous conscience de la mission qui nous est assignée ? Que non! On est somme toute tenté de répondre. Je m'explique : tenez voici ce qui caractérise plusieurs jeunes camerounais si on s'en tient aux faits.

- **Une jeunesse à la merci de l'alcool** : la prolifération des bars dans les alentours des universités témoigne à suffisance le degré d'implication des étudiants en particulier et des jeunes en général dans la consommation de la bière. Dans une enquête publiée l'année dernière par le Dr Charles ATEBA EYENE de regrettable mémoire, il déclarait que les camerounais avaient consommé 600 millions de litres de bière en 2012 soit l'équivalent d'un fleuve (Le Wouri)

- **Une jeunesse à la merci du banditisme** : Je m'arrête seulement à Douala pour souligner qu'il ne se passe aucun jour sans qu'un jeune soit lynché par la population pour un coup de vol. Le plus courrouçant, plus agaçant et choquant, on entend à la radio ou à la télévision: « le jeune braqueur transportait par devers lui une bouteille à gaz, un poste téléviseur, un téléphone portable etc.

- **Une jeunesse à la merci de la prostitution** : les jeunes filles notamment ont fait de la prostitution leur métier. Telles des commerciales en pleine prospérité d'un produit, on les retrouve placardées dans tous les carrefours des grandes villes du Cameroun à la tombée de la nuit, et pire encore le phénomène s'étend déjà dans les villages.

- **Une jeunesse à la merci des sectes et autres moyens susceptibles de lui permettre d'accéder à une vie luxueuse illico presto**. les jeunes sont ainsi prêts à tout pour avoir une belle voiture sans souffrir, pour savourer les champagnes dans les boîtes de nuit à leur guise, pour déambuler à longueur de journée avec des nanas, etc.

- **Une jeunesse corrompue et corruptible** : les jeunes sont prêts à tout pour avoir des diplômes non mérités et pour y parvenir ils achètent sans scrupule les notes pour valider les UV.

- **Une jeunesse acculturée** : Les jeunes sont en perte de repère. Ils font tout pour ressembler aux stars qu'ils voient à la télévision. Ils ont oublié, ou du moins ne connaissent pas leurs traditions. Ils ne parlent pas leurs langues maternelles.

S'il est vrai que la jeunesse camerounaise brille par l'alcoolisme, le banditisme, la prostitution, la corruption et autres, il n'en demeure pas moins que les responsabilités sont partagées. D'un côté l'Etat Camerounais qui ne développe toujours pas une réelle politique de l'emploi et de gouvernance à l'endroit des jeunes, et de l'autre les parents qui ont démissionné dans l'éducation de leurs progénitures.

Hugues Martial NGOMENI

SOMMAIRE



Chronique **p2**
 Actualité **p3&4**
 Sentiments **p4**
 Recherche d'emploi **p5**
 Développement personnel **p6&7**
 Interview **p8&9**
 Etudes **p10&11**
 Vox pop **p12&13**
 Kongo-joss **p13**
 Santé **p14**
 Annonces **p15**

SupMagazine : Récepissé de déclaration N°1 078/201 3/RDJ/C1 9/SAAJP

Edité par : Communication Efficace (3321 6641)

Directeur de publication : William DEMANOU (7751 2254) ;

Conseiller à la rédaction : Hugues M. NGOMENI

Rédacteur en chef : Dirane ZAMBOU (74363678/94706513) ;

Comité de rédaction : Dirane ZAMBOU, William DEMANOU, Isaac FEUM, Hugues NGOMENI, Roméo DZEKENG ;

Montage : Communication Efficace

Imprimerie : Campricom (33427062) ;

Villes de distribution : Douala, Yaoundé, Dschang, Ngaoundéré

Nombre d'exemplaires produits : 5000

1ère parution : janvier 2013

Pour toutes remarques et suggestions, merci de nous écrire à magazine@campusjeunes.net

Cérémonie de présentation de vœux et d'installation de nouveaux responsables à l'université de Douala



et responsables admis à faire valoir leur droit à la retraite ont reçu des cadeaux de monsieur le recteur au rang desquels le Pr Nicole Claire NDOKO, ancienne vice recteur chargée de la recherche de la coopération et des relations avec le monde des entreprises et par ailleurs ancienne avocate inscrite au barreau de Toulouse en France, sa carrière professionnelle suffisamment étoffée n'est plus du tout à démontrer. Le Pr Rachel BIDJA AVA admise tout de même à faire valoir ses droits à la retraite, ancienne directrice des affaires académiques et de la coopération, éminente philosophe camerounaise et spécialiste de la philosophie hégélienne. Et quelques instants après suivra l'installation des responsables nouvellement nommés, l'on note un renouvellement des proches collaborateurs de monsieur le recteur de l'UD à travers l'entrée en scène de Mme NTONE KOUO, née KINGUE Hélène, maître de conférence, précédemment directeur du centre des œuvres universitaires dans la même université promue vice recteur chargé de la recherche, de la coopération et des relations avec le monde des entreprises. Le secrétariat général de l'université de Douala longtemps resté vacant est désormais placé sous la direction de Mme TANG Alice Delphine maître de conférence précédemment directrice du centre des œuvres universitaires à l'université de BAMENDA.

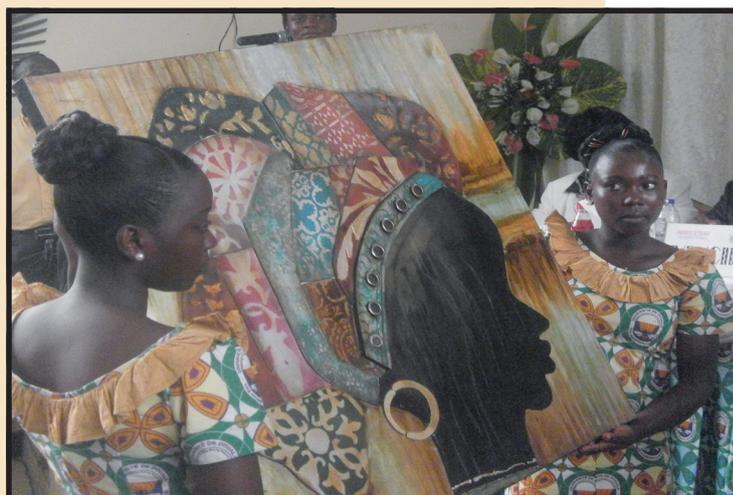
Le Pr BOUELET IVAHA Rémy Sylvestre, ex secrétaire général de l'université de NGAOUNDERE dépose ses valises à l'UD en qualité de conseiller technique auprès du recteur en remplacement de madame ADE Catherine appelée à d'autres fonctions. La FSJP de l'UD est désormais placée sous la supervision du Pr AKAM AKAM André, ex doyen de la même faculté à l'université de Yaoundé en remplacement du Pr titulaire Léopold DONFACK SOKENG promu vice recteur chargé du contrôle interne et de l'évaluation à l'université de Dschang. L'on se souvient qu'après avoir passé seulement deux ans à la tête de la FSJP de l'UD, le Pr Léopold DONFACK a radicalement métamorphosé cette faculté à travers l'organisation des soutenances de 13 thèses de doctorat en décembre 2012 au rang desquelles celle du Dr ESSOMBA AMBROISE Louison dont le thème portait sur « le domaine du pouvoir réglementaire du premier ministre au Cameroun » ; cet éminent juriste aux dents très longues a obtenu une mention « très honorable ». Dans ce même sillage la direction des affaires académiques et de la coopération repose désormais entre les mains du Pr MOUANGUE JAMES KOBILA agrégé de droit international public précédemment vice doyen chargé de la recherche et de la coopération à la FSJP de l'UD, et enfin madame ADE Catherine chargée de cours et nouvelle directrice du centre des œuvres universitaires. Dans son discours, le recteur a tenu à féliciter les nouveaux promus tout en les exhortant de ne point se défaire de la lourde mission qui leur a été assignée par le chef de l'Etat. Il a également remercié le Pr Léopold DONFACK SOKENG à qui il a réitéré toute son amitié et son profond respect pour le travail salutaire qu'il a abattu en qualité de doyen.

Quant au fonctionnement des services centraux de l'UD, le recteur a affirmé le bon déroulement des inscriptions en ligne qui ne

L'amphi théâtre Georges Walter NGANGO situé au campus 2 de l'université de Douala, réputé comme cadre d'accueil des cérémonies de grande solennité, a fait son plein d'œuf le lundi 17 février 2014 ; à l'occasion de la cérémonie d'installation des responsables nommés par le chef de l'Etat à travers le décret n° 2014/048 du 03 février 2014 portant nomination des responsables dans les universités d'Etat, fusionnant avec la traditionnelle présentation des vœux au Pr Dieudonné OYONO, recteur de l'université de Douala (UD).

La première articulation de cette cérémonie a été consacrée à la présentation des enseignants de l'UD promus au grade de « maître de conférence ; et chargés de cours ». A ces nouveaux promus, le vice recteur chargé de l'enseignement de la professionnalisation et du développement des technologies de l'information et de la communication le Pr DONTSI les a félicité pour les efforts déployés tout en leur demandant de continuer d'accomplir leur noble et digne tâche avec beaucoup d'abnégation et de dévouement.

Les distinctions honorifiques n'étaient pas en reste, notamment le prix spécial du meilleur des agents, décerné à M. Pierre BIPOUNG. Après de longues décennies de dur labeur, les personnels



fait plus l'objet d'un doute et tout ceci grâce à l'appui du partenaire UBA. Placée sous la haute coordination de Mme ABATE OYONO chef service, chargée de l'information et de l'organisation des conférences, la présentation des vœux à monsieur le recteur s'est déroulée conformément à l'organigramme prévu : collaborateurs du recteur, personnels du rectorat, chefs d'établissements, directeurs d'écoles, membres du conseil d'administration, étudiants et partenaires ont adressé les vœux au recteur. C'est dans une ambiance bon enfant que cette cérémonie s'est achevée et le rendez vous a été pris pour l'année prochaine.

Isaac FEUM

Administration universitaire : du sang neuf à l'université de Ngaoundéré

A peine installé dans leurs fonctions, les nouveaux Sg et Dipd ont déjà du pain sur la planche.

C'est avec un agenda pleinement chargé, que les responsables récemment nommés par décret présidentiel ont pris fonction à l'Université de Ngaoundéré.

Le professeur Ngima Mawoung Godefroy porté au poste de Secrétaire général en ce qui le concerne, doit dans la mesure la plus urgente, feuilletter le livret des dossiers laissés en instance par son prédécesseur.

Dans ce chapitre un peu plus vaste, s'inscrit en filigrane la préparation pour un futur très proche, de la conférence des chefs des institutions d'Etat au Cameroun, dont son chef hiérarchique direct, le Pr. Paul Henri AMVAM ZOLLO en est l'actuel président. Le désormais garant de l'Administratif sur le Campus universitaire de Dang doit également se pencher sur la cérémonie de présentation des vœux au patron de l'auguste institution reportée une fois de plus, pour des raisons d'utilité nationale.

Mais plus pressant encore, c'est la revue du fichier solde du personnel en service à l'Université de Ngaoundéré pour la mise à disposition des très attendus salaires comptant pour le mois en cours à temps et en conformité avec les exigences les régissant.

Le professeur NGIMA MAWOUNG, ne bénéficiera alors d'aucun état de grâce dans la réalisation de ces missions l'a rappelé dans son mot d'installation le Recteur de l'Auguste institution.



C'est la même halène qui rythmera l'entrée en matière de Kalsingbe Salatiel, installé à la tête de la Direction des infrastructures de la planification et du développement (Dipd). L'ingénieur des travaux publics, veillera selon les prescriptions à lui faites, dans les brefs délais, à la poursuite de la construction des bâtiments devant abriter les laboratoires de la faculté des sciences, autant que ceux de l'amphi 500 de la Faculté des arts lettres et sciences humaines, recevront de nouveaux coups de pinceaux.

Aussi dans cette embellie infrastructurelle, les fonds baptismaux des chantiers des écoles de géologie et d'exploitation minière et école des sciences et de médecine vétérinaire doivent être jetés. Le nouveau Dipd a dont du pain sur la planche, mais ceci n'augure aucune gêne pour cet homme qui a sû faire germer les prémices des bâtiments de l'université de Maroua d'où il sort fraîchement.

Aymar Awana

Sentiments

Quel(le) amoureux(se) êtes-vous ?

Une trentaine d'années de recherche en psychologie ont révélé qu'en amour chacun de nous a son style bien à lui. Ce style qui reste à peu près le même tout au long de notre vie, joue un rôle essentiel. Certains psychologues considèrent qu'il est déterminé par la relation avec la mère, d'autre par les mécanismes cérébraux. Quoi qu'il en soit, ce questionnaire vous permettra de vous situer parmi les trois principaux registres amoureux.

Prenez quelques minutes pour lire les neuf propositions ci-contre et notez celles qui vous paraissent correspondre le mieux à votre personnalité. Certaines se réfèrent à une relation en particulier, d'autres à vos opinions générales. Dans la mesure du possible, répondez en pensant à votre partenaire actuel ou, si vous êtes célibataire, à votre dernier partenaire en date. Si vous n'avez jamais eu de relation amoureuse, votre réponse devra refléter votre croyance et votre comportement. Ne passez pas trop de temps sur chaque question et répondez en toute sincérité.

Score : ce questionnaire évalue les trois principaux comportements amoureux. Inspirés par les concepts de Platon, ceux-ci sont habituellement désignés par les psychologues comme Eros (« désir », en grec), Ludus (« jeu ») et Storge (« tendresse »). Pour connaître votre score, additionnez vos points selon le barème suivant :

Notez chaque phrase de 1 (« pas du tout d'accord ») à 5 (« tout à fait d'accord »).

1	J'ai craqué pour mon/ma partenaire au premier regard.	
2	Mon/ma partenaire correspond à mon idéal masculin/féminin.	
3	Nous sommes faits l'un pour l'autre.	
4	Pour moi, les relations amoureuses doivent naître d'une amitié forte et durable.	
5	Je ne saurais pas dire à quel moment précis je suis tombé(e) amoureux (se), ça a pris un certain temps.	
6	L'amour n'est pas un sentiment mystérieux, mais plutôt une amitié très forte.	
7	Mon/ma partenaire ne serait pas très content(e) s'il (elle) savait ce que je trafique.	
8	J'aime bien l'idée de flirter avec plusieurs personnes à la fois.	
9	Je me remets assez facilement de mes peines de cœur.	

Propositions 1, 2 et 3 = Eros
Propositions 4, 5 et 6 = Storage
Propositions 7, 8 et 9 = Ludus

Le registre dans lequel vous avez obtenu un maximum de points correspond à votre comportement amoureux.

Eros : vous avez une idée bien précise des caractéristiques physiques et psychologiques que vous recherchez chez votre partenaire. Quand vous rencontrez celui ou celle qui correspond à vos attentes, vous avez le coup de foudre et, si tout se passe bien, vous vous engagez dans une relation intense. Mais ce genre de relations ne dure que quelques années et finit par s'épuiser quand l'heureux(se) élu(e) ne correspond plus à votre idéal. Le fougueux Eros se remet alors en quête de l'âme sœur. Extravertis et généreux, les amoureux passionnés se sentent en sécurité dans leur couple et sont prêts à nouer des relations intimes. Ils ont tendance à tomber amoureux dès les premières phases de relation et, quand ils sont en proie à la passion, ils n'ont aucune envie d'être infidèles.

Storge : vous accordez plus de prix à la confiance qu'au désir. Vous n'imaginez pas un partenaire idéal, mais vous préférez nouer petit à petit un réseau d'amis dans l'espoir que l'affection se transformera un jour en une liaison tendre et solide. Une fois que vous vous êtes engagé, vous êtes fiable et fidèle, et vous n'avez pas plus d'une ou deux histoires d'amour au cours de votre vie. Altruiste et confiant, vous avez peut-être été élevé dans une famille nombreuse et vous n'hésitez pas à chercher appui auprès de votre entourage.

Ludus : vous n'avez pas d'idéal masculin/féminin, mais vous faites feu de tout bois. Vous aimez la nouveauté et l'excitation, vous avez peur de vous engager vous passez, sans état d'âme, d'une aventure à une autre. Amoureux itinérant, vous aimez ceux qui vous aiment, quitte à paraître parfois volage. Vous êtes plus névrosé et complexé que la moyenne et vous ne ménagez pas beaucoup les autres. Vous aimez prendre des risques, mais votre comportement amoureux est souvent déterminé par la peur d'être abandonné – une situation que vous évitez en gardant vos distances. La recherche montre qu'une ressemblance psychologique est un signe favorable pour établir une relation durable et satisfaisante : les couples qui partagent le même registre amoureux auront plus de chances de rester ensemble que ceux qui ont des styles différents.

Richard Wiseman, : 59' secondes pour prendre les bonnes décisions, pages 135 à 138.

Réussir une candidature spontanée

Vous voyez la candidature spontanée comme une bouteille à la mer dans la recherche d'emploi ? C'est vrai, mais seulement pour ceux qui ne savent pas les rédiger. Si vous connaissez les atouts d'une candidature spontanée et adaptez CV et lettre de motivation en conséquence, elle peut vous ouvrir des portes. Mode d'emploi avec Sencampus.

Détecter les besoins des entreprises

Votre écoute active du marché, grâce à Internet, la presse quotidienne nationale et régionale, spécialisée... va vous permettre d'identifier les domaines d'activité et les structures potentiellement intéressées par vos compétences. Certains points importants sont à identifier et vous permettront de vous décider à adresser votre candidature :

- l'image, la culture d'entreprise
 - la taille, l'envergure (PME-PMI, groupe,...)
 - la stabilité économique et financière
 - la croissance, une situation en phase de développement ou d'innovation (obtention de nouveaux contrats/marchés, internationalisation, ouverture de filiales, diversification verticale/horizontale...)
 - le secteur d'activité, les produits, l'expertise de l'entreprise
- Grâce aux différents annuaires professionnels, vous pouvez également recenser l'ensemble des entreprises liées à votre champ de compétences et vous renseigner sur leur « état de santé ».

Identifier votre interlocuteur au sein de l'entreprise

L'efficacité d'une candidature spontanée réside non seulement dans la détection de besoins potentiels de l'entreprise mais aussi dans le contact à qui elle va être adressée. Ainsi, à la lecture d'un article vous aurez peut-être relevé le nom d'un opérationnel, ou du responsable du recrutement... Vous pouvez adresser directement votre candidature en expliquant votre « source » ou vous pouvez essayer de joindre cet interlocuteur afin de vous présenter et de sonder les possibilités en terme d'emploi. C'est le plus sûr moyen pour que votre candidature soit « attendue » et donc bien reçue. Attention, cela ne vous assure pas un emploi ! Mais une écoute bienveillante de la part de votre interlocuteur qui aura accepté de recevoir votre candidature ou vous aura aiguillé vers une personne plus appropriée.

Adapter votre CV et lettre de motivation

CV : Vous le savez, trois types de CV existent : chronologique, fonctionnel ou chrono fonctionnel. Quel que soit le type de CV choisi, n'oubliez pas que dans le cas d'une candidature spontanée, il est d'autant plus important de donner au recruteur une vision globale et complète de votre expérience, et de votre projet professionnel.



Ainsi il sera plus à même d'évaluer l'adéquation de votre CV avec les éventuelles opportunités au sein de l'entreprise.

Lettre de motivation: Elle est fondamentale car elle va vous permettre de présenter votre projet professionnel et de démontrer de quelle manière il s'insère dans le projet de l'entreprise, tout ceci à la lumière des différentes informations recueillies au préalable. Exemple : vous avez lu dans votre dernier magazine qu'une entreprise tente de développer un nouveau procédé « révolutionnaire », or il s'avère que lors de vos précédentes expériences, vous avez travaillé sur ce même type de projets. Vous êtes peut-être la personne de la situation !

Normalement, votre écoute de l'actualité et les informations sur l'entreprise vous permettront plus facilement de rédiger votre lettre de motivation puisque ce sont justement ces éléments qui vous ont poussé à postuler, pensant que votre collaboration au sein de cette entreprise pourrait être fructueuse.

Bon à savoir :

Après l'envoi de votre candidature spontanée, n'hésitez pas à relancer votre interlocuteur. L'objectif étant de décrocher un entretien si un poste venait à se présenter...

Comment et pourquoi cultiver la confiance en soi

Savez-vous que vous avez le droit au bonheur et que vous avez le droit de vivre heureux ? Si oui sachez pour cela qu'il est important de cultiver la confiance en soi.

J'ai longtemps cru quand j'étais tout petit que je n'avais pas le droit au bonheur, pas le droit d'être heureux, et que je devais vivre renfermé sur moi-même pour me protéger et être non pas heureux mais moins malheureux. Le Bonheur pour moi c'était la chose d'une certaine catégorie sociale et je me gardais bien de ne pas lever le doigt en classe pour répondre aux questions tant que ceux là qui sont des fils de dignitaires ne l'avaient pas fait.

Mais tout ceci c'est du vent. Tout le monde a le droit au bonheur, le droit de vivre heureux et en paix, avec lui-même et avec les autres.

Depuis très longtemps, j'ai décidé de croire en moi, en mes chances de réussir, de trouver le bonheur et de choisir ma vie ou encore ma ligne de vie et de ne plus nourrir les balanciers avec des énergies négatives.

C'est ce que je fais en ce moment dans cet article.

Pour cela, il a fallu que je surmonte pas mal de problèmes et notamment le problème de la confiance en soi.

Je ne suis pas encore un écrivain, je fais des fautes d'orthographe et en plus, j'inverse les lettres et, pourtant, vous êtes ici même en train de me lire. J'ai écrit de très nombreux post et animé des conférences sur du développement personnel, j'enseigne dans des Universités et je fais du coaching de groupes, des organisations et personnels.

Si je vous raconte cela, c'est simplement pour vous dire qu'avoir pris confiance en moi a été une des plus belles choses qui me soient arrivées. Le chemin a été long et avec le temps, je me suis ouvert et j'ai appris à prendre conscience de mes forces et de mes faiblesses.

Avoir confiance en soi est un long travail qui doit se faire petit à petit, simplement en mettant en place des actions les unes après les autres. Comme par exemple, sortir de chez soi. S'habiller, se coiffer, prendre soin de soi, oser se regarder dans un miroir et y voir une personne différente.

La confiance en soi, elle se cultive.

Vous allez prendre soin de vous et sortir de chez vous. Par exemple en allant prendre un café à une terrasse. Ensuite, vous pouvez demander l'heure à une personne. Mettre en place toutes ces petites actions qui vous demanderont à vous adresser aux autres.

Toutes ces petites actions n'auront pour but que de vous démontrer que vous pouvez, si vous voulez échanger avec les autres sans avoir peur. Et elles vous permettront tout doucement de vous sentir revivre.

Il existe de nombreux exercices que vous pouvez pratiquer ainsi et qui tout doucement vous amèneront à avoir suffisamment de confiance pour ensuite passer un entretien d'embauche ou bien encore demander la main de l'élue de votre cœur. Ce qui est important de comprendre c'est que vous n'avez pas à rester prisonnier de votre manque de confiance. Il faut simplement le vouloir et ensuite mettre en place les actions qui changeront votre vie. Pour en finir une fois pour toute avec : **La timidité, le doute, la peur de l'échec... Et tout ce qui vous empêche de réussir.**

Face à la réussite, face au succès, **il y a trois catégories de personnes :**

- Ceux qui ont tout compris, qui savent comment fonctionne la réussite et qui franchissent un à un tous les échelons menant au succès et au bonheur.
- Ceux qui, ignorant tout de ces techniques et de leur puissance incommensurable, s'en remettent plutôt au hasard pour évoluer dans la vie au petit bonheur la chance.



Bertin Tchinda

Coach Manager PNL Technician 1&2

Certified Coach of International Transactional Analysis Association (ITAA)

Membre du Bureau de l'Association Africaine de Coaching Enseignant d'Université

• Ceux qui doutent toujours d'eux et de leurs capacités : c'est le pire des cas, car ils autodétruisent tout ce qu'ils entreprennent !

Et vous, dans quelle catégorie vous situez-vous ?

Surtout soyez honnête, sans faux-semblant. Analysez-vous : jusqu'ici, votre vie personnelle, professionnelle, familiale ont-elles été à la hauteur de ce que vous vouliez vraiment ?

Posez-vous juste ces questions :

- Avez-vous envie d'améliorer votre existence en vous sentant plus à l'aise dans toutes les circonstances ?
- Avez-vous des projets qui vous sont chers, mais que vous n'osez pas entreprendre ?

Oui ? Alors sachez-le : **le secret des gens qui réussissent plus facilement que les autres tient en ces 3 mots : «Confiance en soi» !**

Et c'est une qualité...

- qui ne s'achète pas au supermarché,
- que l'on n'hérite pas de ses parents,
- que l'on n'obtient pas en faisant de longues études,
- que l'on ne peut pas gagner, comme au loto !

C'est quelque chose que l'on a ou pas, MAIS que l'on peut tout à fait se construire.

Oui la confiance en vous, cela se construit et cette vérité est prouvée, illustrée chaque jour par des milliers de gens à travers le monde. Même sans argent, sans condition particulière, il est possible de s'en sortir et de réussir. Il suffit de développer les bons réflexes, la bonne attitude d'esprit.

Cela s'appelle la confiance en soi et cela s'apprend !!!

James ALLEN a dit : « L'être humain est le reflet de ses pensées ». Il a également ajouté que : « Les bonnes pensées portent les bons fruits. **Les mauvaises pensées portent les mauvais fruits.** » Personne n'a le droit de vous dire que vous ne pouvez pas mis à part vous-même.

Nous sommes inégaux devant la confiance en soi.

Les choses sont ainsi : certains ont une grande confiance en eux dès la naissance, d'autres non. La confiance en soi se construit dès l'enfance, en grande partie à travers le regard des parents et l'influence des figures d'autorités telles que l'enseigne l'Analyse Transactionnelle.

Se sentir aimé pour ce qu'on est, être encouragé nous propulse en avant. À l'inverse, le fait d'entendre constamment de faire attention, de ne pas toucher, de ne pas >>>

>>> essayer puisque, de toute façon, on n'y arrivera pas, ruine lentement, mais sûrement, la confiance en soi.
Heureusement, en cette matière, **rien n'est irrémédiable.**

Plutôt que de déprimer, vous pouvez décider de réagir et de changer le cours des choses.

Comment ?

En apprenant d'abord à bien vous connaître (il y a aujourd'hui beaucoup d'outils en PNL et Analyse Transactionnelle pour vous découvrir) Puis en passant à l'action, en accumulant de petites victoires contre cette petite voix en vous qui tente constamment de ruiner vos efforts. Alors vous serez capable d'affirmer clairement vos besoins, vos désirs et vos préférences.

Voici quelques effets du manque de confiance en soi...

L'un de ces cas vous concerne-t-il ?

La timidité : Vous avez de la difficulté à prendre votre place, vous doutez souvent de vous-même, vous manquez d'assurance. Vous vous sentez nul.

L'hésitation : Vous hésitez devant la moindre décision à prendre, vous avez cette fâcheuse tendance à toujours vous remettre en question, à chercher sans cesse l'approbation des autres.

La tendance à l'échec : Vous avez des projets, vous êtes réveur mais vous échouez constamment ou vous n'arrivez pas à concrétiser vos désirs comme vous le voudriez.

La tristesse : Vous êtes d'une nature fragile, facilement en proie au doute, à l'anxiété, à la déprime. Et cela vous empêche l'existence. Vous profitez mal de la vie.

Le manque de séduction : Vous n'arrivez pas à séduire la femme (ou l'homme) qui vous plaît malgré votre bonne volonté. Dans le domaine de la séduction amoureuse ou dans d'autres, vous n'arrivez pas à être convaincant.

Les effets négatifs du manque de confiance en soi

... **Vous le voyez : la confiance en soi influe sur toute notre vie :** nos pensées, nos émotions, notre comportement, nos relations, et même notre santé... On estime souvent de nos jours que

80% de la population manque de confiance en soi. Oui, 80% des gens vivent à 20 % de leurs possibilités, à cause de leur manque de confiance en eux !

Ce manque de confiance en soi peut entraîner des conséquences dramatiques :

- Agressivité
- Échecs scolaires et professionnels
- Relations familiales et conjugales désastreuses
- Augmentation du stress (accompagné de maladies cardiovasculaires qui en découlent !)
- Dépression
- Tendances suicidaires...

Alors, face à ce tableau très noir, une question se pose :

Est-il possible de modifier votre niveau de confiance en soi ?

Bien sûr ! Mais cela peut demander du temps, en fonction de votre point de départ. Et surtout, il faut connaître ces 3 vérités essentielles :

1. Les personnes qui semblent tout réussir ce qu'elles entreprennent n'ont rien de plus que vous ! Elles n'ont rien de plus, mais plutôt quelque chose de moins : **elles n'ont pas d'oeillères, pas de limites.** Elles n'ont pas de barrières (ou en tout cas, elles sont bien plus reculées !).

2. Vous êtes une personne comme une autre. Vous êtes construit de la même façon. **Rien ne vous empêche de faire de grandes choses,** à part vous, vos doutes et votre manque de confiance en vous.

3. Chacun de nous peut réussir dans ce qu'il entreprend. Et ça, c'est très important !

, et pas celui ou celle que vous semblez être ? Intéressez-vous de plus en plus au développement personnel./

www.campusjeunes.net

Le web campus de l'étudiant.

Consultez chaque jour de nouvelles offres : emplois, stages, concours et bourses.

Recevez tous les jours par e-mail les nouvelles annonces en vous inscrivant à la newsletter.

Visitez également nos pages facebook et twitter :



www.facebook.com/supcamer



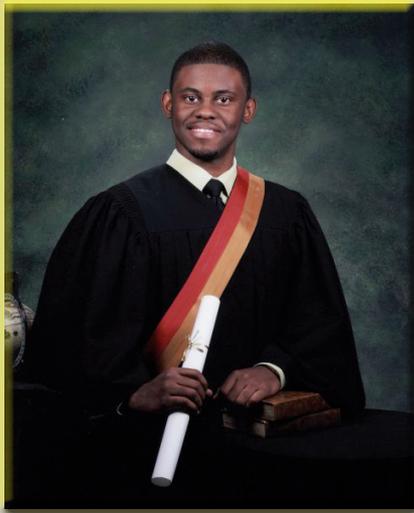
www.twitter.com/campusjeunes

Mots mêlés

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-------------|
| ■ ABSURDITE | ■ ESTANCIA | ■ NODULE | ■ SEUIL |
| ■ ADHESIF | ■ FARIGOULE | ■ OISEUSE | ■ SUMMUM |
| ■ ATOME | ■ GIRIE | ■ OUIE | ■ TRAVERSIN |
| ■ BERET | ■ IDOLATRER | ■ PLUIE | ■ TRUSQUIN |
| ■ BERMUDA | ■ LEURRER | ■ REBUTER | ■ TUER |
| ■ CAMORRA | ■ LIED | ■ ROUSSIR | ■ VIREE |
| ■ CHECHIA | ■ MAGIE | ■ RUBICAN | ■ VIZIR |
| ■ DENTELLE | ■ MANITOU | ■ SCHISTE | ■ VOUER |
| ■ EMANCIPER | ■ MUER | ■ SEBUM | |

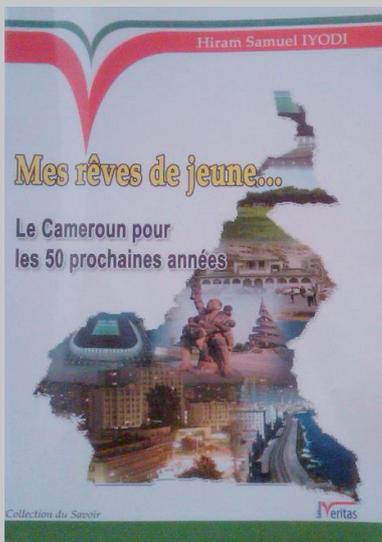
F I S E H D A N I S R E V A R T
T A D U M R E B A I C N A T S E
A R R O M A C N S A I H C E H C
S E U I L M N S T U O T I N A M
R B B S G A U C V E R U O S A U
I U I E Q O T M I O L D U G T B
Z T C U R U U R R P U L I U O E
I E A S D E I L E L E E E T M S
V R N E R G T N E R E R R U E L

L'émergence du Cameroun passe aussi par la jeunesse. Samuel Hiram Iyodi est un jeune ingénieur ambitieux et soucieux de l'avenir de son pays. Il est par ailleurs l'auteur du livre «Mes Rêves de Jeune...Le Cameroun pour les 50 prochaines années», dont il commente dans cette interview accordée à SupMagazine.



M. Samuel Hiram IYODI

«DEMAIN ne se construit qu'avec l'IMPLICATION de CHACUN ... AUJOURD'HUI : Jeunesse qui veut, peut !»



Qui est Samuel Hiram IYODI ?

Il est souvent difficile de se soumettre à l'exercice de parler de soi. Pour faire simple, je suis un ingénieur camerounais âgé de 27 ans, qui exerce depuis bientôt 3 ans, des responsabilités opérationnelles comme Auditeur Oil & Gas au sein de la Firme Cameroun Audit Conseil (C.A.C. International). Ma forte implication associative ainsi que le regard que je porte sur le monde ont fini par me convaincre que l'éveil, ou alors le réveil de l'Afrique, ne pourront s'opérer que si sa Jeunesse (j'entends ici ceux qui étaient âgés de moins de 35 ans en 2010) prend conscience de son potentiel et le valorise adéquatement. Cette conviction m'a poussé à rédiger et à faire publier en 2011, un ouvrage intitulé «Mes Rêves de Jeune...Le Cameroun pour les 50 prochaines années». Ce modeste travail expose et propose ma démarche pour l'implication des jeunes au service du développement socioéconomique et culturel du Cameroun, au courant des deux prochaines décennies.

Comment arrivez-vous à prendre la décision d'écrire ce livre ?

En 2009, alors que j'entame ma dernière année d'études et que je dirige l'Association des Camerounais de la Ville de Québec (A.C.Q.), mon ami et frère aîné Serge Tchaha me convie à participer à un projet collectif dont il est le principal initiateur. Il s'agit de la rédaction d'un ouvrage intitulé « Nous faisons le rêve que l'Afrique de 2060 sera ... » qui paraîtra aux éditions l'Harmattan en 2010, préfacé par l'ancien Président sénégalais, M. Abdou Diouf.

Je décide d'axer mon travail sur la problématique des transitions politiques pacifiques en Afrique noire. Prenant pour exemple le cas de mon pays, ma démarche consiste à ce moment-là, à décrire les ambitions et les projets que je souhaite voir incarner le 3ème président de la République du Cameroun. Multiples idées commencent à me venir à l'esprit à la suite de mes recherches, et je me sens particulièrement interpellé par le parcours et les réalisations du troisième président américain, Thomas Jefferson. Me rendant à l'évidence que mon travail sort du cadre que je me suis assigné, j'abandonne le projet collectif et je décide de me concentrer sur un travail individuel, avec pour principal thème : la contribution et l'implication des jeunes au service du développement socioéconomique et culturel du Cameroun. En 2010, je partage mon travail sur la toile via les réseaux sociaux et plusieurs sites d'informations de la communauté camerounaise. Je reçois des retours intéressants qui me poussent dès mon retour au Cameroun définitif en mi-2011, à soumettre l'ouvrage à la relecture auprès de l'Université Catholique d'Afrique Centrale, puis aux Editions Veritas. Voilà en résumé, les étapes qui conduiront à la publication du livre « Mes Rêves de Jeune ... Le Cameroun des 50 prochaines années », en Septembre 2011.

Pourquoi avoir choisi d'orienter votre œuvre littéraire sur l'émergence du Cameroun ?

L'Afrique constituera le cœur de l'économie mondiale d'ici 2040 si on s'en tient aux prévisions des principaux cabinets d'études stratégiques. Dans deux décennies, notre continent comptera 2 milliards d'habitants, avec une population extrêmement jeune (moyenne d'âge située autour de 30 ans), ce qui en fera l'un des principaux marchés de consommation et le principal pourvoyeur de main d'œuvre (potentiellement qualifiée) de la planète. Nous sommes sans ignorer que l'Afrique est déjà à ce jour, le principal réservoir de matières premières. L'Afrique doit donc se préparer à jouer ce rôle de leader mondial, afin que la croissance économique ne se fasse pas exclusivement au profit des multinationales des pays développés.

Au cœur de cette Afrique, le Cameroun dispose d'une position stratégique non seulement pour son accès à la mer, sa position sur le golfe de Guinée, mais aussi son leadership économique dans la sous-région Afrique Centrale. Le Cameroun fait donc incontestablement partie des nations appelées à soutenir ce rêve Africain. Pour ce faire, notre pays doit produire dès aujourd'hui, des leaders à même de concurrencer avec ceux des pays dits développés. La réalisation de cet objectif passe par les mesures que prendra le gouvernement dans le sens de la promotion de l'entrepreneuriat et du leadership politique chez les jeunes ; mais aussi par la capacité des moins de 35 ans à réaliser leur potentiel réel, et à le mettre au service du développement de leurs communautés de vie et d'origine, et par extension du Cameroun.

L'émergence, loin du discours politique, impose donc des changements psychosociologiques et économiques tant au niveau de la gouvernance que des modes de pensée de la jeunesse. L'envie de participer à cet éveil de conscience de la jeunesse est le principal leitmotiv qui a orienté le choix des thématiques abordées dans mon ouvrage.

Pensez-vous que l'écriture soit une arme assez performante pour changer les mentalités d'un Cameroun miné par le tribalisme, le conflit de générations et la corruption pour ne citer que ceux-ci ?

La principale raison expliquant les échecs successifs essuyés par notre continent en général, dans ses tentatives d'éveil ou de réveil, réside d'après moi dans le déficit de notre PENSÉE. Comment concevons-nous la VIE, le MONDE, le DEVELOPPEMENT, la FAMILLE, l'ÊTRE ... l'EMERGENCE ?

>>>



M. Samuel Hiram IYODI

>>> Quels contenus mettons-nous derrière ces concepts ? La pensée étant la base de la réflexion puis de la planification et enfin de l'action, la réponse à ces questions exige donc une refonte de la pensée des jeunes africains que nous sommes. L'écriture y contribue fortement.

Mon livre soulève justement des fléaux tels que la corruption ou le tribalisme. J'y soutiens notamment une démarche de prise de connaissance de notre histoire en tant que Nation. Et j'affirme que cette réappropriation de l'histoire véritable de nos peuples prouvera aux jeunes que nous avons une racine commune ; nos peuples étant frères, le tribalisme n'a pas lieu d'être. Vous m'opposerez sans doute le fait que ceux de notre génération lisent peu. Toutefois, les écrits demeurant, l'objectif visé à travers ce projet d'ouvrage est de transmettre ma vision au plus grand nombre parmi mes compatriotes. Il n'y a pas de solution miracle, il n'y a pas de contribution négligeable, chaque camerounais doit apporter sa pierre à l'édifice. L'arme la plus performante est la PENSEE, et pour adéquatement l'utiliser, il faut FORMER et EDUQUER ; Cela se fait aussi et surtout par la voie de la lecture, et donc de l'écriture.

Quel jugement de valeurs portez-vous sur la gouvernance du Cameroun pour une émergence à l'horizon 2035 ?

Je dois dire que je suis peu qualifié pour porter une analyse critique pertinente sur la gouvernance du Cameroun dans l'optique de l'atteinte de l'émergence en 2035. Tel que je l'ai précisé plus haut, il faudrait peut-être que l'on commence à expliquer aux camerounais, ce que l'on entend par émergence.

Je suis quelque peu optimiste face à l'avancée des projets structurants, notamment les projets énergétiques ; je reste toutefois dubitatif face à ce que je considère comme la non-valorisation des compétences et capacités réelles de notre jeunesse. Dans un monde interconnecté où les NTIC, notamment à travers les réseaux sociaux, occupent une place de plus en plus importante dans les échanges entre les personnes et les peuples, très peu de jeunes sont associés à la planification et la gestion de ces projets structurants. Nous courrons de ce fait le risque d'observer dans les années à venir, une inadéquation entre les projets en voie de réalisation et les besoins réels de la majorité de la population.

Si la méritocratie reprend son sens dans le processus de désignation des dirigeants et responsables ; et que toutes les couches de population sont associées aux décisions publiques, il n'y a pas de raison pour que les objectifs fixés ne soient pas atteints.

Un bref résumé de votre livre ainsi que les points de distribution pour des potentiels lecteurs...

« Mes Rêves de Jeune ... Le Cameroun des 50 prochaines années » pourrait se résumer en quatre principales thématiques :

- L'Histoire : Je présente l'urgence de la réappropriation par les moins de 40 ans, des faits marquants de notre histoire depuis la conférence de Berlin en 1985

avec un accent mis sur le parcours des « founding fathers ». Une Nation mesure sa grandeur à la place qu'elle fait à ses héros et j'insiste sur le fait que ceux qui ont donné leur sueur, leurs larmes et leur sang pour que nous puissions vivre dans un pays libre, sont très peu représentés dans l'imagerie populaire. Ceci aurait pourtant contribué à véhiculer le patriotisme parmi les nôtres.

- La Culture : Les modes de pensée et les modèles de développement résultent d'après moi des valeurs qui sont véhiculées à travers l'éducation. Ces valeurs résultent elles-mêmes de traditions et de cultures. Face à la dépravation des mœurs, les délinquances juvéniles, la perte par la femme de son rôle central au cœur de nos sociétés : l'urgence appelle notre génération à se ressourcer à l'essence de ce qui constitue les traditions de nos peuples. Je présente donc dans mon ouvrage la tradition comme un système de pensée dans lequel résulte le secret de la réussite de la véritable renaissance africaine.

- L'Entrepreneuriat : Je considère l'entrepreneuriat comme la principale voie palliative à la crise de l'emploi qui mine notre génération. L'entrepreneuriat nécessitant des moyens conséquents, et conscient de la difficulté d'accès au financement à laquelle se heurtent bon nombre d'entre nous, je présente ma solution : la mutualisation de capitaux et de compétences. Mon livre invite donc les jeunes à apprendre à entreprendre ENSEMBLE !

- La Politique : L'un des défis majeurs du continent africain étant la représentativité des jeunes au sein des cercles de pouvoir et de décision, j'explique à mes congénères que ceux qui veulent voir leurs idées triompher ont tout intérêt à investir l'arène politique pour défendre leurs positions. Dans un pays où 50% de la population à moins de 40 ans, j'émetts le vœu d'une plus forte représentation des jeunes parmi les élus et les décideurs de la chose publique. Ceci soulève une prise de conscience et une implication plus importante de notre part.

L'ouvrage est disponible sur l'ensemble du réseau Messapresse au Cameroun, et auprès de la Fondation Mbômbôlé à Douala (Ancien dépôt Guinness Bonapriso). Il est également disponible en ligne à partir du site internet de la Librairie KIYIKAAT pour ceux qui résident en Europe et en Amérique du Nord.

(http://www.kiyikaat.com/index.php?controller=product?id_product=286).

Que doit retenir le grand public de cette association créée par les jeunes camerounais au Canada et dont vous assumez la présidence en ce moment ?

La Synergie de la Jeunesse Camerounaise est une plateforme participative de réflexion, de propositions et d'actions des 15 – 35 ans, en ce qui a trait aux difficultés quotidiennes qu'ils rencontrent dans leur quête d'épanouissement et d'accomplissement. Cette association créée en 2013, agit selon les trois pôles suivants :

- L'Economique : L'amélioration des compétences des jeunes et le développement de l'esprit d'entreprise
- Le Social : La vulgarisation de la solidarité communautaire et de l'engagement citoyen
- Le Culturel : La valorisation des traditions et la revalorisation de notre histoire en tant que Nation

Nous avons récemment publié, à l'occasion de la fête nationale de la Jeunesse, un Carnet de l'engagement pour la Jeunesse intitulé : Le Guide du Bon Citoyen. Ce document expose et propose une démarche citoyenne à nos congénères, dans le but de renforcer et d'encourager leur implication dans la vie sociale, économique et culturelle du Cameroun. La Synergie de la Jeunesse Camerounaise y donne sa définition du « bon » citoyen. L'accent est mis sur la nécessité de se responsabiliser, les moyens pour le devenir et les possibilités à la disposition de tous les volontaires, pour encourager nos frères et sœurs à s'engager sur la voie de la réforme sociale ; par la réforme de SOI d'abord, afin d'incarner la « citoyenneté responsable ».

Pour plus d'informations au sujet de notre association, sa mission, ses objectifs ou son carnet, j'invite vos nombreux lecteurs à visiter notre page Facebook (www.facebook.com/sjc.synergie) ainsi que notre site internet : www.sjc-online.com

Votre mot de fin

DEMAIN ne se construit qu'avec l'IMPLICATION de CHACUN ... AUJOURD'HUI : Jeunesse qui veut, peut !

SupMagazine vous remercie.

C'est moi qui vous remercie de m'avoir offert l'opportunité de m'exprimer sur des sujets qui me tiennent à cœur./

Réalisé par Dirane Zambou

Rôle de la bibliothèque en milieu universitaire

Ayant constaté que très peu d'étudiants consacrent du temps pour faire des recherches dans « ce paradis du savoir » qui est la bibliothèque en milieu universitaire, peut être par pure ignorance, SupMagazine est allé à la rencontre de M. Joseph ELOGO. Il est à la fois Chef de Service des Publications à la Direction des Affaires Académiques et de la Coopération et Chef de Section des Relations avec le Public à la Bibliothèque Universitaire de l'Université de Douala. Il nous en livre le secret.

M. Joseph ELOGO, Quelle place occupe la bibliothèque en milieu universitaire ?

Je ne m'abstiendrais pas de constater que nos universités sont plus administratives et financières qu'académiques. Cela se démontre à travers les textes du Ministère de l'Enseignement Supérieur, notamment le décret n° 93/030 du 19 janvier 1993 portant organisation administrative et académique de l'Université de Douala. Il y est clairement stipulé (article 131) que la bibliothèque universitaire, la Librairie Universitaire sont des Centres Spécialisés de l'Université. Leur organisation et les modalités de leur fonctionnement sont déterminées par les textes particuliers. Lesquels sont toujours attendus. Pourtant la bibliothèque est le cœur de tout campus Universitaire. En effet, elle a pour mission l'appui à l'enseignement et à la recherche universitaires. Dans le système LMD aujourd'hui en vogue, les unités d'information documentaire telles que la Bibliothèque sont un préalable incontournable. Vu sous ce prisme, l'utilisation de la bibliothèque doit être impérativement intégrée dans l'ensemble du processus pédagogique de ce système.

Qu'est-ce qui peut expliquer le faible taux de fréquentation des bibliothèques universitaires au Cameroun ?

Trois raisons peuvent expliquer le faible taux de fréquentation des bibliothèques universitaires dans notre pays : les infrastructures inadéquates et méconnues du public, l'infrastructure en déphasage avec les missions sus-évoquées, le manque d'habitude de lecture ayant pour corollaire l'absence de culture des bibliothèques, enfin la prolifération des cours photocopiés. S'agissant du premier facteur, je vous fais observer que les locaux abritant les bibliothèques universitaires ne

font pas l'objet d'une priorité chez les décideurs. Pourtant la bibliothèque doit être un bâtiment imposant, visible de tous, attractif et représentatif de la mission régaliennne de l'université qui incarne la fonction académique. Or tel n'est pas le cas dans la plupart de nos universités, notamment les Universités d'Etat. Par ailleurs, les locaux et les services de la bibliothèque existants sont méconnus de la communauté universitaire.

Au plan de l'infrastructure, les collections proposées ne tiennent pas toujours compte des besoins réels des usagers du fait d'une absence totale de politique d'acquisition ou de politique documentaire tout court. Le développement d'un fonds documentaire doit se baser sur les enseignements dispensés à tous les niveaux du système LMD, de manière à trouver effectivement sur les rayons, la bibliographie proposée aux étudiants dans le cadre de leurs enseignements.

Parlant de la culture des bibliothèques, elle n'est pas la chose la mieux partagée dans notre contexte camerounais à l'exception de la zone anglophone. Comment inculquer aux étudiants l'esprit de fréquentation des bibliothèques si cela ne commence pas à la base ? L'habitude de lecture se cultive dès le préscolaire et se consolide au secondaire. L'université n'est qu'une ultime phase pour accueillir les étudiants remplissant ce pré-requis.

Notons enfin, l'obligation d'achat, d'exploitation et de restitution récitative des cours photocopiés. Cette pression faite aux étudiants les dévie de la bibliothèque et les focalise plutôt sur ce qu'ils croient leur procurer la note d'évaluation. C'est l'une des raisons pour lesquelles les étudiants disent ne pas pouvoir localiser la bibliothèque universitaire.



M. Joseph ELOGO

**Chef de Service des Publications à la Direction des Affaires Académiques et de la Coopération
Chef de Section des Relations avec le Public à la Bibliothèque Universitaire de l'Université de Douala**

A votre avis, comment peut-on remédier à cette situation ?

Il faut repenser la pédagogie universitaire par un nouveau paradigme qui mette en relation l'enseignement dispensé, l'information fiable et pertinente disponible en bibliothèque et, l'orientation de l'étudiant vers cette information pour une recherche documentaire indépendante. Plus concrètement, il faut construire des bibliothèques dignes du système LMD, puisque celles-ci constituent l'un des indicateurs fondamentaux d'évaluation d'une université. Il faut ensuite mettre en place une politique documentaire qui permette d'acquérir des documents, qui répondent aux besoins réels des usagers ; Il faut enfin introduire un enseignement transversal au niveau de toutes les Licences sur l'utilisation des bibliothèques et les méthodes de recherche documentaire.

Quelles sont les perspectives envisagées par la Bibliothèque Universitaire en ce moment où l'Université de Douala s'arrime aux TIC ?

La vision que nous avons de la bibliothèque universitaire de l'Université de Douala est une vision prospective qui porte non seulement sur la modernisation des infrastructures mais aussi et surtout l'amélioration des services aux usagers. Il est question à l'ère numérique de commencer fondamentalement par l'informatisation des services, ensuite d'installer une bibliothèque numérique pour rendre la structure actuelle hybride et en phase avec la « génération internet » actuelle. Enfin, de créer un portail web intégré à celui de l'Université où seront consultées en ligne les ressources documentaires de la bibliothèque universitaire. Il est évident que la mise en place de ce dispositif requiert un renforcement de capacités en la matière par la formation du personnel.

>>>

>>> S'agissant de la littérature dite « grise », on constate d'année en année que la bibliothèque enrichit sa collection de thèses et de mémoires. Ce fonds est-il suffisamment exploité par les étudiants ?

Les thèses et les mémoires dont la mention est excellente sont déposés en bibliothèque suivant une politique mise en place en la matière. Actuellement la Bibliothèque Universitaire détient un dépôt de 250 thèses et Mémoires. Nous envisageons la mise en place d'un dépôt électronique qui sera couplée à la numérisation des versions existant sur support traditionnel. Le fonds des thèses et mémoires est davantage consulté par les étudiants des cycles Master et Doctorat non seulement pour les orienter vers de nouvelles pistes de recherche, mais aussi pour enrichir leur revue de littérature et s'inspirer sur le plan méthodologique.

Parlons de la Direction des Affaires Académiques et de la Coopération pour savoir quels en sont les mécanismes déployés afin d'encourager la production scientifique au sein de l'Université.

Une politique a été mise en place pour encourager la production scientifique au sein de l'Université de Douala à travers le remboursement des frais de reprographie des thèses soutenues par les Enseignants de l'Université de Douala, l'appui aux publications, notamment les ouvrages publiés par les Enseignants de notre Université. Cette pratique participe de l'enrichissement du « fonds documentaire Cameroun », c'est-à-dire les publications par les camerounais ou sur le Cameroun, rangées dans un coin spécial de la Bibliothèque Universitaire.



Votre mot de fin.

Je tiens à remercier votre magazine, SUPMAGAZINE qui m'offre l'opportunité de m'exprimer sur un sujet difficilement inscrit à l'agenda de nos dirigeants pourtant formés dans les meilleures universités étrangères où l'académie est axée sur la bibliothèque. Je les interpelle et les exhorte à porter une attention particulière à la bibliothèque qui est la raison d'être de toute institution universitaire et qui constitue un indicateur fondamental d'évaluation à l'heure de la comparabilité internationale. Je conseille les étudiants à développer leur curiosité personnelle en localisant la bibliothèque et en exploitant les ressources mises à leur disposition.

Propos recueillis par Isaac Feum

CAMPRICOM

Au moment où l'histoire révèle que les trésors même les plus grands du monde se trouvent dans des livres et que le livre reste la principale source du savoir, un constat est fait : les jeunes ne lisent plus. Ainsi, les bibliothèques dans nos institutions universitaires sont abandonnées à elles-mêmes quand bien même elles y existent. Pour tenter d'expliquer cette situation, SupMagazine a donné la parole aux étudiants sur le thème : « **le désintérêt des étudiants à l'égard de la bibliothèque universitaire** » comment expliquer une telle attitude ?



ETOUNDI Michel,
STU 3, UYI

« Le professeur Jean Emmanuel PONDY défendait qu'il faut lire, lire, et lire avant toute chose. Je suis un bon lecteur, mais la bibliothèque universitaire n'offre pas de documents actualisés. La plupart des livres qu'on y trouve sont vétustes, ce qui n'est pas toujours bénéfique pour ceux qui font de la recherche ou qui sont à la pointe de l'information. Egalement, elle ne communique pas assez sur comment on peut avoir accès aux documents, les modalités pour s'inscrire et emporter ces œuvres. Tout ceci et bien d'autres s'érigent en barrière face aux éventuels lecteurs. Pour mon cas, je suis obligé de me ravitailler au « pot » ou lors des séminaires. Tout de même, j'attire l'attention des étudiants à s'adonner à la lecture car un auteur affirmait que, pour cacher quelque chose aux Camerounais, il faut l'inscrire dans un document. A bon entendre... »



Patrice MBITKUI,
diplômé de
l'ESSTIC filière
documentation
et responsable
de la médiathèque
du CAFRAD

« L'un des éléments qui concourent à ce désintérêt est la qualité du fonds documentaire qui est très souvent dépassé et non actualisé. Les étudiants voudraient bien être à la page voire au même niveau que l'évolution de la science ; c'est la raison pour laquelle ils se rabattent sur internet avec tout ce qu'il offre. Cependant on peut se poser la question du financement même de nos bibliothèques à savoir : quelles sont les mesures prises pour l'acquisition de nouveaux ouvrages ? »



Eric KENFACK. Informatique Industriel 1, ISA-EMT.

« A mon avis, je pense que ce désintérêt des étudiants à l'égard de la bibliothèque universitaire est dû au fait des programmes trop intenses. Moi par exemple, je fréquente de lundi à samedi, de 08h à 17h et je n'ai presque pas du temps libre. Il ya aussi la rapidité qui est beaucoup plus sollicitée par les étudiants grâce aux média et à l'internet qui nous permettent d'acquérir facilement des informations sur ce qu'on recherche. »



Louis Maurice EMINE. Droit 2, Univ. de Douala.

« Moi je pense que les jeunes d'aujourd'hui se sont éloignés par le fait de l'avènement de la télévision, de la radio et bien d'autres. La lecture est entrain de perdre de son efficacité aussi parce que parfois les bibliothèques sont en manque de documentations et le milieu. Et enfin, à cause de l'éducation insuffisante que nos professeurs nous inculquent par rapport à la lecture. »



Guy Alain MANGWA.
Communication d'Entreprise 2, ISMA

« Pour ma part, les dirigeants des établissements ne communiquent pas assez sur la bibliothèque aux étudiants. Et de plus, avec l'avènement des nouvelles technologies de l'information et de la communication, il est plus facile à un étudiant d'effectuer une recherche sur internet que de fouiller des pages de livres. »



Bahané MARIE, L3 Falsh, Un.

« Cette attitude des étudiants peut s'expliquer par le fait qu'il ya trop de moyens de distraction pour les étudiants de nos jours. En plus du sport pratiqué par certains, nous avons de la télévision, les ordinateurs portables, les téléphones multimédia entre autre. Ce qui fait qu'après les cours magistraux, les étudiants ne veulent plus multiplier d'efforts au travail à travers les recherches d'où l'abandon de nos bibliothèques à la merci des outils TIC. »



Kwata RAPHA L1 étudiante FASEG, Un.

« Je pense que cela peut s'expliquer par le fait qu'aujourd'hui, il ya une montée exponentielle de l'utilisation et même la maîtrise des technologies de l'information et de la communication par les étudiants. Au lieu que ces derniers partent dans les bibliothèques pour effectuer leurs recherches, ils préfèrent plutôt aller sur internet où ils auront les documents en fichier numériques qui leur permettent d'évoluer très vite, par exemple dans les travaux personnels de l'étudiant à travers ce qu'on appelle généralement le copier-coller. »



Magna BOULOUS
M1 Sociologie Falsh, Un.

« Je dirais que les étudiants se désintéressent des bibliothèques parce qu'il ya l'usage des outils informatiques de nos jours qui est à la portée de tout le monde. Car étant chez soi, on peut configurer soi son téléphone ou encore utiliser sa machine portable avec une clé internet. Ceci permet aux étudiants d'avoir autant de données qu'on a besoin et qu'on ne trouve pas très souvent dans les bibliothèques. De nos jours même les cybers café n'ont plus des clients parce que les étudiants ont presque tout à la maison, ce qui fait qu'ils n'ont plus besoin d'aller où que ce soit pour effectuer les recherches. »



Ayanga JUSTIN, L1 FSJP, Un.

« Je dois dire qu'il ya aussi la paresse qui fait en sorte que de nos jours les étudiants fréquentent peu nos bibliothèques. En plus certains étudiants se limitent seulement aux cours dispensés par les enseignants dans les Amphi. Mais à côté de cela, les nouveaux étudiants ne savent pas souvent où se trouve la bibliothèque, encore moins les conditions pour y accéder. Pourtant au début de chaque année, les enseignants prennent la peine de lister la bibliographie de leur cours qui permettraient aux étudiants d'approfondir leur formation surtout dans le système LMD. »



Jean Jacques DIPOKO,
documentaliste au centre
de recherche pour l'excel-
lence juridique

« Les étudiants affichent de plus en plus un désintérêt total à l'endroit des bibliothèques, tout simplement parce qu'ils n'accordent plus assez de prix à la recherche voire même aux investigations, ce qui est aussi dû aux enseignants qui ne mettent plus d'accent sur les ouvrages à consulter à l'issue des cours dispensés et un adage qui est courant milieu étudiant dit « on valide d'abord et on comprendra en suite » ce qui revient à dire que les étudiants ne consacrent plus assez de temps aux recherches approfondies, ils ne se limitent qu'à ce que leur dispensent les enseignants et cela est vraiment dommage, parce qu'au terme d'un parcours universitaire, on aura formé des diplômés et non des intellectuels, l'on déplore également la pauvreté de nos bibliothèques en termes de documentations et de publications. Et à cet effet, l'Etat est appelé à apporter sa contribution à l'équipement de nos bibliothèques afin qu'elles deviennent attractives. »



ADANNA Jane-francis, BIL I, UYI

« Beaucoup d'étudiants veulent bien s'informer par le canal des bibliothèques. Mais il se pose le problème majeur des procédures qui sont assez complexes. En exemple, ici à l'université, il faut présenter à l'entrée de la bibliothèque son reçu de paiement des droits universitaire et autres documents. Ce qui n'est pas facile pour tous les étudiants, qui ne payent pas ces frais au même rythme durant l'année académique. Bien plus, il arrive qu'on soit en règle, mais qu'on oublie les pièces exigées à la maison. Sans oublier qu'on doit laisser ses effets à l'entrée, à la merci de certaines âmes de mauvaises volontés. »



OYONO EBALÉ Martin, STU 3, UYI

« A mon avis, les étudiants s'éloignent des bibliothèques à cause du mauvais fonctionnement de ces dernières. Certes on nous exige d'être en règle pour y entrer, mais quand bien même on respecte cette condition, les ennuis ne sont pas terminés. A l'intérieur, il n'y a pas assez d'agents capables de nous renseigner lorsqu'on recherche un type précis de document. On arrive souvent à retrouver même un bon livre, mais impossible de l'exploiter à fond ! On ne peut le prêter, même pour quelques jours. Donnons la possibilité aux jeunes de s'investir dans la lecture. Il n'y a pas un miracle pour y arriver : employer des personnes motivées et dévouées à leurs tâches, mais aussi en instituant une politique qui permet aux lecteurs d'avoir accès aux documents recherchés sans trop de procédure. »



EYENGA Danielle Christine, LMF I, UYI

« Les étudiants ne sont pas familiers des bibliothèques à cause de plusieurs facteurs. En premier, les procédures lentes et fatigantes. On est obligé de toujours trainer son reçu à la main à chaque fois pour pouvoir y accéder. Bien plus, au portail, on vous passe au scanner, retient vos effets... tout ceci n'est pas encourageant ! Il faut trouver le moyen de savoir qui peut entrer ou pas à la bibliothèque sans passer par ce parcours du combattant. Si nous sommes sur le campus, nous sommes déjà des étudiants. Chaque faculté a la liste de ses étudiants, pourquoi veiller à ce contrôle des pièces tout le temps ? »



Herman WOPO SIMO, Biologie 5, Faculté des sciences (Univ de Douala).

« J'accuse les pouvoirs gouvernementaux car on constate une sorte de laxisme de ces pouvoirs dans le processus de formation des jeunes via les bibliothèques. L'actualité politique est devenue la mère des messages, même dans les livres et comme peu de jeunes s'impliquent dans la politique, cela fait que la grande majorité abandonne la lecture et par ricochet les bibliothèques. »

Kongo-Joss : la jeunesse, toujours fer de lance de la nation ?

Comme de coutume, la fête de la jeunesse est commémorée avec faste le 11 du mois de février. Seulement, les jeunes au centre de cet événement représentent-ils toujours un espoir pour demain ?

Penser plus que s'amuser

« Les gars, c'est la 5ième que je prends hein ! Vous dormez ou quoi ? ». « Hum ! Taty, t'es en forme là ! T'inquiètes, on va te rejoindre, la course de l'enfant c'est le matin ! ». Ils sont présents cet après-midi au « Parlement 9 ». Paul 23 ans, Tatiana 21 ans et JP 22 ans. Tous ont un dénominateur commun, ils sont étudiants. A l'occasion de la fête de la jeunesse, ils se sont donné rendez-vous dans un débit de boisson, pour des réjouissances entre amis. Paul 23 ans, est à sa 3ième année à l'université, mais n'a jamais franchis le seuil du niveau I. Pour cause, adepte des jeux de hasard, il passe tout son temps à établir des éventuelles combinaisons, pouvant lui offrir un de ces quatre jackpot. Face à Paul, Tatiana ne fait pas le poids. Du moins, pour ce qui concerne les jeux de hasard. Car, c'est dans la consommation excessive d'alcool que notre amie explose. Mais sur le campus où elle doit

faire ses preuves, c'est la catastrophe ! Somnolence pendant les cours, tricherie... le chapelet des accusations est loin d'être terminé. JP lui est tout le contraire des deux autres. Arrivé à l'université en même temps que ses amis, il prépare cette année sa Licence. Si on veut désigner l'étudiant modèle, c'est lui. Seul hic, JP n'est pas le même en famille. Il désobéit aux ordres de papa, s'en prend aux mots près avec maman, bagarre avec ses cadets... A la lumière de ces exemples, on peut s'exclamer : tout le monde a des défauts ! Des passions, des désirs et même des défauts tout le monde en possède. Seulement, avec la célébration de la fête de la jeunesse, prenons du recul face à tout cela. Et sincèrement, méditons sur cette citation de Boudha : « **Ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé** ». »

Roméo DZEKENG

6 raisons pourquoi rester assis nuit à votre santé

Rester assis nuit à votre santé: voilà une bien mauvaise nouvelle! La solution? Ne vous asseyez pas, tout simplement! De plus en plus d'études démontrent que rester assis au boulot ou s'affaler constamment sur le divan entraînent des effets nuisibles durables sur la santé à long terme. Voici 6 façons de nuire à votre santé en restant cloué à votre siège pendant toute la journée:

Rester assis favorise l'apparition du diabète

Éviter de prendre l'habitude de s'asseoir constitue une stratégie plus efficace pour prévenir le diabète que faire de l'exercice, selon une nouvelle étude britannique parue dans la revue scientifique *Diabetologia*. Les chercheurs ont démontré que rester en position assise favorise un taux de glucose et de cholestérol sanguin élevé, en dépit des autres facteurs tels que l'exercice et le gras corporel.

Rester assis contribue à l'apparition de maladies chroniques

Une étude à grande échelle menée en Australie a démontré que chez 63 000 hommes de 45 à 65 ans, ceux qui restaient assis durant quatre heures ou moins chaque jour étaient beaucoup moins susceptibles de souffrir de maladies chroniques comme des maladies du cœur, l'hypertension artérielle, le diabète et même le cancer, que les autres hommes plus sédentaires. L'année dernière, une autre étude britannique sur 800 000 personnes a montré que celles qui restaient assises longtemps étaient deux fois plus susceptibles de souffrir de maladies du cœur, de diabète et même de mourir.

Rester assis diminue les probabilités de survivre à un cancer

Selon une étude récente de l'American Cancer Society, publiée dans le *Journal of Clinical Oncology*, les patients qui souffrent d'un cancer du côlon et qui restent assis durant six heures ou plus par jour diminuent leurs chances de survie de 36 % comparés aux patients qui demeurent assis durant trois heures ou moins. Le fait d'être assis



Que ce soit pour cultiver nos champs ou pour chasser le gibier, notre passé s'est écoulé à être sur nos pieds. Avec l'avènement des TV, ordinateurs et du travail au bureau, nous sommes assis plus que jamais auparavant dans notre histoire. 9,3 heures par jour, c'est encore plus que le temps que nous passons à dormir (7,7 heures). Nos corps ne sont pas faits pour cela. Réagissez!

pourrait jouer sur le contrôle des taux d'insuline et de sucre, ce qui favoriserait la croissance des tumeurs.

Rester assis favorise l'accumulation de gras autour du cœur

Des chercheurs de l'Université de Californie, à San Diego, ont récemment fait subir une scintigraphie à environ 500 personnes âgées d'origine américaine. Plus les participants restaient assis, plus ils accumulaient de gras autour du cœur, entraînant l'augmentation du risque de maladies du cœur. L'exercice diminue le risque d'accumuler du gras autour des organes, sauf pour le cœur: en d'autres termes, ne prenez pas l'habitude de rester assis!

Rester assis favorise l'apparition de maladies du rein

Une étude britannique comprenant 5600 personnes a montré que les femmes qui restent assises durant trois heures ou moins par jour réduisent de 30 % le risque de souffrir de maladies rénales par rapport à celles qui restent assises durant plus de huit heures par jour. Chez les hommes, ce risque est réduit à 15 %.

Rester assis: une habitude difficile à casser

Même en faisant de l'exercice intense plusieurs fois par semaine, si vous passez le reste de la journée assis, vous mettez votre santé à risque. Par exemple, les gens qui s'entraînent au minimum 150 minutes par semaine, mais qui sont sédentaires le reste du temps, pourraient tout de même souffrir de problèmes de santé. Une étude menée auprès de 91 femmes s'activant de la sorte a révélé que ces mêmes femmes restaient tout de même inactives 63 % du temps, durant les heures d'éveil.

Source : <http://www.plaisirssante.ca/ma-sante/sante/>

CONCOURS

Concours d'admission à l'Institut de la Francophonie pour l'Administration et la Gestion (IFAG)

L'Institut de la Francophonie pour l'Administration et la Gestion (IFAG) a ouvert le concours d'admission pour la promotion 2014-2015. Institution d'excellence à vocation internationale, l'IFAG forme des cadres de haut niveau en économie et gestion.

L'IFAG délivre, en partenariat avec des universités renommées de l'espace francophone, des diplômes - Master 2, les spécialités ci-dessous :

- Administration des Entreprises (Diplôme délivré par l'Université de Nantes)

- Management Public (Diplôme délivré par l'Université de Liège) Parcours Gestion publique européenne

Parcours Management des institutions publiques

- Entrepreneurat social et culturel (Diplôme délivré par l'Université Lumière Lyon 2)

Parcours Entrepreneurat en économie sociale et solidaire

Parcours Entrepreneurat des projets culturels

- Management du Tourisme et des loisirs (Diplôme délivré par l'Université de Corse et l'Université Cadi Ayyad de Marrakech)

Pour en savoir plus : <http://campusjeunes.net/sc/concours/concours-d-admission-a-l-institut-de-la-francophonie-pour-l-administration-et-la-gestion-ifag>

Inscription en ligne du 25 février 2014 au 28 avril 2014.

BOURSES

UCL IGH African Graduate Scholarships in UK, 2014

UCL Institute for Global Health is offering a small number of graduate scholarships for African students. Scholarships are awarded for studying MSc in Global Health and Development. Scholarships will be awarded towards tuition fees and living costs while studying at IGH. The Scholarship is a one-off award for the academic year September-September to study at the UCL Institute for Global Health. Applications should be submitted till May 9, 2014.

More : <http://campusjeunes.net/sc/bourses/etude/ucl-igh-african-graduate-scholarships-in-uk-2014>

35 bourses d'études Chinoises disponibles / 35 Chinese scholarships

La République Populaire de Chine met à la disposition du Gouvernement camerounais pour le compte de l'année académique 2014/2015 une offre de 35 bourses d'études ainsi qu'il suit:

Télécharger la pièce jointe

The Minister of Higher Education hereby announces to the general public and interested candidates that the Chinese government is offering 35 Chinese scholarships for the 2014/2015 academic year. This offer is divided as follows:

Download the file

More : <http://campusjeunes.net/sc/bourses/etude/bourses-chinoises-chinese-scholarships>

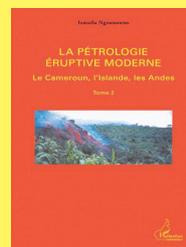
Offre de bourses d'étude et de recherche en droit des affaires ou en droit communautaire de l'ERSUMA au titre de l'année 2014
OBJECTIFS

L'Ecole Régionale Supérieure de la Magistrature (ERSUMA) des Etats Membres de l'OHADA a le plaisir d'annoncer au public que son programme d'activités 2014 prévoit l'attribution de quarante deux (42) bourses d'étude et de recherche dans son Centre de Recherche et de Documentation (CREDERSUMA) à Porto Novo, République du Bénin.

Ce programme participe des actions de redynamisation de la recherche au Centre de Recherche et de Documentation de l'ERSUMA (CREDERSUMA). Il vise à permettre aux Etudiants et Professionnels préparant un Master 2 des Universités ou une Thèse de Doctorat en

Du nouveau dans les rayons livresques camerounais

Le double volume de l'ouvrage « La pétrologie éruptive moderne » du Pr. Ngounouno Ismaela, ouvre un pan de la science peu exploré.



Divisé en deux tomes, l'ouvrage traite de l'importance des minerais dans le quotidien des populations. Dans la note de présentation de ces deux volumes, l'auteur souligne à grands traits que sans les ressources minières, la civilisation technologique moderne ne pourrait être possible. D'après Ismaïla Ngounouno, « les minerais sont si importants aux populations que le niveau de vie augmente avec la disponibilité accrue des minerais utiles.

Compilé en près de 500 pages, l'auteur dans un style sobre et raffiné a su de par son gabarit de chercheur, ressasser les connaissances essentielles acquises en pétrologie volcanique durant les deux dernières décennies. Connaissances auxquelles il a été savamment associé des généralités sur le volcanisme et le manteau terrestre.

L'ouvrage est destiné principalement aux étudiants en licence, Master des sciences de la terre, aux candidats aux concours de recrutement de l'enseignement secondaire et de l'enseignement supérieur, l'ouvrage est également accessible aux doctorants en sciences de la terre et aux étudiants de l'école de géologie et d'exploitation minière de Meiganga.

Les deux tomes dédiés le mercredi 26 février dernier et déjà disponibles en librairie, sont vendus au prix de 40 000 Francs.

JEWA SALOMON

Droit d'avancer dans leurs recherches.

ELIGIBILITE

Les conditions d'éligibilité à la bourse des Affaires ou en droit communautaire sont celles définies par le Conseil des Ministres de l'OHADA :

- être ressortissant d'un Etat membre de l'OHADA ;
- être inscrit en Master 2 ou en thèse de doctorat et travaillant sur un thème relatif au droit des affaires ou droit communautaire ;
- être recommandé par son Directeur de recherche ou un autre Professeur d'Université de rang magistral.

DATE LIMITE DE DEPOT DES CANDIDATURES

La date limite de réception des dossiers de candidature est fixée au 31 mars 2014. Les stages auront lieu dans la période d'avril à octobre 2014.

Plus d'infos : <http://campusjeunes.net/sc/bourses/etude/offre-de-bourses-d-etude-et-de-recherche-en-droit-des-affaires-ou-en-droit-communautaire-de-l-ersuma-au-titre-de-l-annee>

LUMINA

Aloe vera
Thé vert
Amande douce

La Gamme Lumina c'est un Gel douche et son Lait de toilette.

Grâce à sa composition unique, Lumina apporte éclat et fraîcheur. Recommandé pour un usage quotidien.

Alors toi aussi
sois fun,
illumine
ta peau
avec
Lumina



- THÉ VERT
- ALOE VERA
- AMANDES DOUCES
- AVOINE

* LUMINA disponible en 4 essences.

T'es pas Lumina, t'es pas fun

www.laboratoires-biopharma.com


les laboratoires
biopharma