

Relations inter-professionnelles

Travail entre femmes : les astuces pour être au-dessus de la mêlée

L.R.A,
Libreville/Gabon

Il y a peu, notre confrère le figaro s'interrogeait : la femme est-elle l'ennemie de la femme au travail. Dans sa livraison, certains témoignages et études rapportaient que la femme était une « louve pour la femme » au bureau. Mais cet antagonisme peut être atténué si l'on sait taire les ego et prendre de la hauteur, soutiennent les managers que nous avons interrogés.

SABRINA Mayinou Ntsaou est la propriétaire de l'institut de maquillage "Maya Art The make-up bar", situé au quartier Les Charbonnages. Elle n'emploie que de jeunes femmes. Maya, comme l'appelle affectueusement ses "collègues", « parce que nous sommes toutes collègues », précise-t-elle, a une façon bien à elle de manager sa "Dream team" comme elle désigne son équipe. « Je suis en général ouverte et simple avec mes filles. Je suis dans Maya Art une em-



Photo : D.R

Sabrina Mayinou Ntsaou et sa "dream team" après une journée de travail au Maya Art the Makeup bar. Photo de droite : Naiké Mba Ndong, office manager à la Fondation Entrepreneurium-siège Gabon.



Photo : D.R

ployée, au même titre que les 4 autres. Je leur demande de se respecter les unes les autres comme je les respecte, et tout roule. Chaque vendredi ou samedi, on discute des événements de la semaine. On voit ensemble s'il y a des choses à rectifier ou à améliorer. Une façon d'impliquer tout le monde au succès de la boîte », partage Maya. Mais elle ne supporte pas les mauvaises humeurs et le dit clairement. « Les femmes friandes de crises d'humeur n'ont pas fait long feu à Maya Art. Une chose est sûre, quand ça ne va pas, il vaut mieux se séparer en bons termes. Je dois déjà gérer les humeurs

des clientes, alors s'il faut aussi gérer celles des "collègues", je dis la porte est ouverte, surtout que beaucoup de jeunes filles rêvent d'intégrer Maya Art », répond, sans tergiverser, la jeune entrepreneur. La jalousie et l'envie sont des sentiments qu'elle comprend parfaitement de la part de la gent féminine. Mais là aussi, elle a son astuce : « Chez nous, lorsque l'une d'entre nous est en difficulté, les autres viennent à la rescousse. Je pense plutôt susciter de l'admiration que l'envie chez mes filles. C'est pour ça que nous sommes "la Dream team" ».

DANSE ENDIABLÉE* Der-

nier secret de Maya, une ambiance conviviale pour déstresser à la fin de la semaine. Cela peut être une danse endiablée autour d'une chanson célèbre. « Ça remet tout le monde d'aplomb! », garantit-elle. Autre univers de management : Naiké Mba Ndong, office manager à la Fondation Entrepreneurium, livre ses secrets pour travailler avec les femmes sans se crêper le chignon. La jeune femme a, au-dessus d'elle, dans l'ordre hiérarchique, une femme et en dessous des collaboratrices qui reçoivent des directives d'elle. « Quand on sait qui on est, ce qu'on veut, et qu'on a assimilé les raisons

pour lesquelles on a intégré une boîte, c'est plus facile de travailler. Du coup, si la fondatrice m'envoie un mail à une heure du matin par exemple, je ne bouderai pas, sachant ce pourquoi je suis là », dit Mme Mba Ndong. En fait, précise-t-elle, une femme qui embauche une femme, c'est qu'elle a quelque chose que la supérieure n'a pas, estime Naiké. « Cela peut être le temps, les qualités physiques, oratoires ou plus d'endurance, mais nullement pour entrer en compétition avec elle », pense-t-elle. Côté office manager, où cette fois c'est elle qui fait le management, elle impulse une dynamique à ses collaboratrices. « Nous ne sommes pas rivales mais alliées. Parce que sans elles, je ne réussis pas. Et sans moi, elles n'ont pas de boulot et la société tombe », image-t-elle. Autre astuce qui marche très bien, indique la jeune femme, mettre en avant le potentiel de l'autre femme. « J'ai une assistante qui a des qualités que je n'ai pas au niveau de tout ce qui est calcul. Alors, face à ces questions, je fais appel à elle

sans hésiter. » En temps de crises, ce qui ne peut manquer, en société et surtout dans le milieu féminin, Naiké a une règle d'or : pas de remarques devant les autres membres de l'équipe. De même qu'elle va éviter les conflits qui, pour elle, boycottent le travail.

BAGAGE INTELLECTUEL* À côté de ces qualités, Mlle Mba Ndong ne pense pas qu'être intellectuelle soit d'une quelconque aide. Car, les femmes auraient tendance à afficher leur bagage. Elle penche plutôt sur l'humain. Tous les conflits venant, insiste-t-elle, du fait que l'on ne sache pas ce qu'on veut et ce qu'on vaut. Sinon, le travail entre femmes est possible. Et, avec leur implication dans l'entrepreneuriat ces derniers temps, il faudra juste qu'elles sachent taire leur ego, qu'elles aient de la hauteur et laissent les autres s'exprimer. C'est à ce prix qu'elles sauront mettre en avant leurs compétences, travailleront ensemble et participeront au développement du Gabon.

Bien-être

Quelques règles d'hygiène contre la transpiration excessive

JMN
Libreville/Gabon

Si transpirer est un phénomène naturel, cela peut être excessif chez certaines personnes qui produisent une transpiration abondante de façon généralisée ou plus localisée. Souvent tabou, la transpiration excessive peut pourtant être contrôlée par différents moyens, comme nous le révèle le site Fourchette & Bikini.

LA transpiration excessive est une production très importante de sueur par les glandes sudoripares qui peut se faire seulement sur certaines régions (paumes des mains, plantes des pieds ou aisselles, par exemple) ou bien sur l'ensemble du corps. Il arrive qu'elle soit provoquée par un problème de santé ou par une pathologie comme la ménopause. Elle peut également n'être reliée à aucun problème de santé. Les personnes atteintes présentent un risque important de déshydratation

et peuvent être sujettes à certaines affections, telles que l'eczéma, les boutons de chaleur, les verrues, les mycoses, etc., du fait de la présence d'une humidité permanente. D'un point de vue psychologique, une transpiration trop abondante est souvent très difficile à supporter et peut provoquer une gêne importante lorsque la personne se retrouve en public, voire une phobie sociale. **Comment y remédier ?** Si vous êtes atteint, commencez par appliquer

quelques règles simples :
- Ayez une alimentation adaptée en supprimant l'alcool, la nourriture épicée, l'ail, l'oignon et les aliments contenant de la caféine
- Portez des vêtements amples et fabriqués dans des matières naturelles (coton, soie, laine, etc.)
- Lavez les zones concernées à l'aide d'un savon doux une à deux fois par jour et séchez-vous soigneusement
- Epilez-vous toutes les semaines, afin d'éviter les odeurs produites par la

prolifération des bactéries au niveau des poils
- Apprenez à maîtriser les situations de stress
- Utilisez des déodorants et des anti-transpirants au quotidien
Certains remèdes naturels peuvent également vous venir en aide. Vous pouvez par exemple couper un citron en deux et en frotter vos aisselles. Cela réduira la production de sueur et bloquera les odeurs. Mâcher des feuilles de persil durant la journée permet également de réduire

la transpiration ainsi que le risque d'odeurs. Le vinaigre de cidre peut également réduire la production de sueur et neutraliser la prolifération des bactéries. Frottez-en vos aisselles avant de vous coucher et laissez sécher. Enfin, vous pouvez boire de la tisane à la sauge plusieurs fois par jour, cette plante étant très efficace pour réguler la transpiration. Adoptez ces quelques remèdes et ne laissez plus la transpiration vous gâcher la vie !

Brèves

Des mamans avouent regretter d'avoir eu des enfants

Sous couvert d'anonymat, de plus en plus de femmes témoignent sur les réseaux sociaux et confient leurs regrets d'être mères. En fait, pendant longtemps, les femmes n'envisageaient pas d'autres issues à leurs vies que la maternité. La liberté personnelle associée à la liberté sexuelle a définitivement transformé la maternité en un choix. Une prise de parole qui pourrait s'expliquer par le tabou qui existe depuis toujours et dont les femmes n'ont jamais osé parler.

Les bébés nés de mères de plus de 40 ans à l'abri de malformations

De plus en plus de femmes font appel à la procréation médicalement assistée pour concevoir un enfant tardivement. Cela pourrait éviter certaines malformations congénitales chez l'enfant à naître, par rapport aux grossesses naturelles au même âge. Des chercheurs de l'université d'Adé-

laïde en Australie ont en effet constaté que les bébés nés de mères de plus de 40 ans présentaient moins de malformations lorsqu'ils ont été conçus par procréation médicalement assistée (PMA) révèle une étude parue dans l'International Journal of Obstetrics and Gynaecology.

La solitude augmente le stress des filles

Les femmes supporteraient moins bien la solitude que les hommes. En effet, cet isolement social favoriserait le stress. La solitude provoquerait chez les filles une augmentation du stress, selon les résultats d'une étude dévoilée par le quotidien DailyMail. Ces conclusions ont été observées chez les souris soutiennent les chercheurs de l'Université de Calgary (Canada) qui ont réalisé une expérience avec des souris pour comprendre l'impact de la solitude sur le stress, en particulier sur la gent féminine.

Accouchement : le nombre des césariennes programmées en diminution

Pour la première fois en France depuis 2011, les maternités ont pratiqué plus d'accouchement par voie basse que de césarienne. C'est ce qui apparaît dans un rapport de la Haute autorité sanitaire (HAS) rendu public le lundi 15 octobre. De quoi se demander où notre pays en est avec la pratique de la césarienne.

Le fessier (très) rebondi, objet de fantasme masculin

Kim Kardhashian, Beyoncé, Jennifer Lopez ont toutes les trois une arme de séduction massive : leur popotin taille XL. Aujourd'hui, les fesses ont donc la cote, d'autant plus si elles sont rebondies, voire très volumineuses. Au rayon fantasme, elles remportent aussi la palme ! Ce serait, affirment les spécialistes, le retour des Vénus callipyges. De quoi réconcilier les femmes bien fournies avec leurs popotins.

Anniversaire



Une maman et une mamie en OR Emilienne N'GWA-EMANE.

Merci pour les valeurs inculquées. Puisses le Dieu que nous servons te le rendre au centuple. Nous t'aimons tellement!

Tous en coeur, nous te souhaitons un joyeux anniversaire.

Tendrement. Tes enfants et petits-enfants!