



AFRIQUE DU SUD: MUSIQUE **BRENDA MHLONGO**

ARTISTE SUD-AFRICAINE MULTIPOTENTIELLE P.4-5



« La liberté n'est
pas l'absence
d'engagement,
mais la capacité
de choisir. »
Paulo Coelho

LE PARCHEMIN

AFRIQUE DIASPO INFORMATION

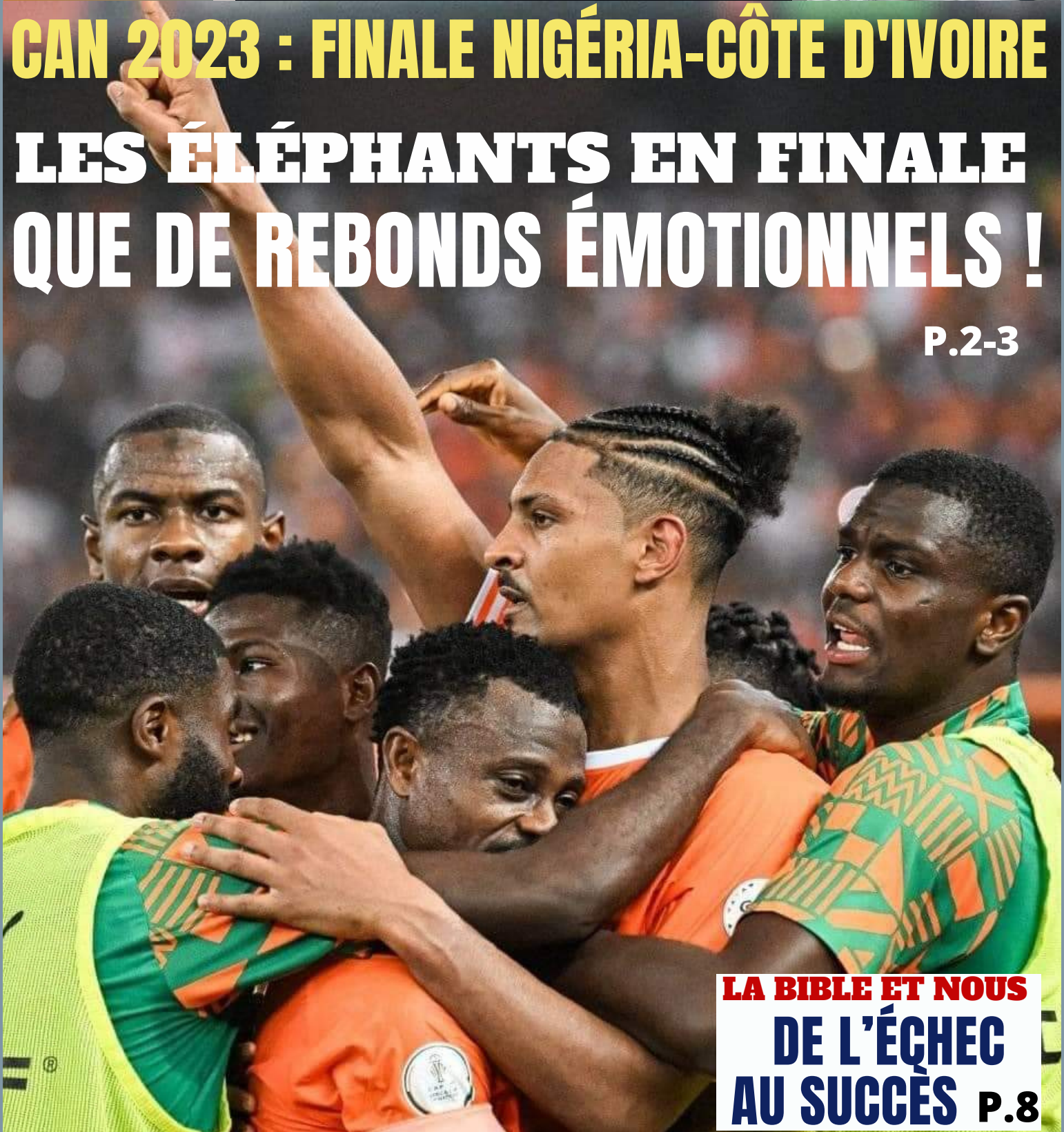
Votre Bimensuel Gratuit

VENDREDI 09 FÉVRIER 2024

CAN 2023 : FINALE NIGÉRIA-CÔTE D'IVOIRE

LES ÉLÉPHANTS EN FINALE QUE DE REBONDS ÉMOTIONNELS !

P.2-3



**LA BIBLE ET NOUS
DE L'ÉCHEC
AU SUCCÈS P.8**

CAN 2023 : LES ÉLÉPHANTS EN FINALE

QUE DE REBONDS ÉMOTIONNELS



« Je pense que c'est une victoire méritée même si on a eu des périodes plus compliquées dans ce match. C'est mérité ! », a confié Emerse FAE, le coach ivoirien, après la qualification de son équipe. Oui ! Nigéria-Côte d'Ivoire, c'est l'affiche de la finale de la CAN 2023 en Côte d'Ivoire. Les ivoiriens après plusieurs envolées émotionnelles, sont en finale grâce à la victoire 1-0 face à la République Démocratique du Congo 1-0. Les éléphants rejoignent ainsi les Super Eagles du Nigéria, vainqueurs de l'Afrique du Sud après la séance de tirs au but.

« C'est particulier. Il y a deux semaines, on était loin d'imaginer qu'on se qualifierait pour notre CAN, car c'est la nôtre, dans le même stade où on a perdu 4-0 face à la Guinée équatoriale. Mais je pense que c'est une victoire méritée même si on a eu des périodes plus compliquées dans ce match. C'est mérité ! », explosion de joie de Emerse FAE, en conférence de Presse d'après match. En homme providentiel, il a métamorphosé la sélection ivoirienne en un temps record. La prestation des éléphants en demi-finale a mis tout le monde d'accord sur l'expertise de l'ancien joueur de Nice et international ivoirien. Et il s'en réjouit « Je suis très ému pour la qualification. C'est un match que nous avons mieux maîtrisé que les deux précédents. Les Congolais ont réussi à trouver les espaces dans notre zone. Nous avons

gagné collectivement, nous avons été solides défensivement. Nous avons eu des changements qui ont été payants. C'est tous ensemble que nous allons gagner. »

Qui l'eût cru après cette déconvenue contre la Guinée Equatoriale 4 à 0. La Côte d'Ivoire s'est malgré tout qualifiée pour la finale de sa Can 2023, suite un coup de marteau de Sébastien HALLER, le tueur contre les congolais de la RDC. Les ivoiriens remportent la partie grâce à la détermination et un cœur à la victoire. « Depuis que j'ai commencé mon intérim, mon discours a été ça : j'ai un groupe de 27 joueurs. Et je leur ai fait comprendre que je comptais sur tout le monde. Ils ont adhéré au discours, pour moi un remplaçant qui est dans l'état d'esprit, il va apporter. Ils ont compris que c'était à 27 joueurs qu'on gagnait la CAN. », a souligné Emerse FAE, l'entraîneur ivoirien. On a vu une équipe conquérante, un bloc solide en défense et très soudée. On a découvert un groupe compact et technique. Collectivement, les éléphants version FAE, ont gagné en assurance. Une très bonne nouvelle pour les supporters ivoiriens qui rêvent d'une troisième étoile sur le maillot de leurs favoris.

Les Eléphants en finale après plusieurs envolées émotionnelles,

La Côte d'Ivoire, décevante en phases de poules, laminée et humiliée par la Guinée équatoriale dans le match décisif pour la qualification (4-0), a réussi grâce à son nouveau coach Emerse FAE à accéder à la finale de sa Coupe d'Afrique, qui aura lieu ce dimanche 11 janvier 2024 à Abidjan.

Les éléphants viennent de loin. Ils ont survécu grâce à la victoire le 24 janvier du Maroc sur la Zambie 1-0. L'entraîneur français Jean-Louis Gasset quelques heures auparavant était licencié avant même les résultats décisifs des matchs de la journée.



Emerse FAE
Coach
des Éléphants

CAN 2023 : FINALE NIGERIA - CÔTE D'IVOIRE



La victoire marocaine a été célébrée comme une finale dans les rues ivoiriennes du Nord au sud et de l'est à l'ouest. On pouvait entendre dans les rues et artères d'Abidjan « On ne vaut rien mais on est qualifié ! » ou encore « Le Maroc vient de nous sortir de cette humiliation », « Vive la Côte d'Ivoire et longue vie au roi du Maroc ! », « Grand merci aux marocains ». Parlant de la qualification miraculeuse de la Côte d'Ivoire nos confrères de France Info écrivent, « Cette qualification par procuration a un goût de victoire », puis rapporte - Achim, supporter marocain, reçoit des câlins à n'en plus finir. " Nous sommes ensemble, dit-il. Nous sommes très fiers de permettre à la Côte d'Ivoire de se qualifier après leur défaite 4 à 0 contre la Guinée Equatoriale."

La sélection ivoirienne, deuxième meilleure troisième a joué en huitième de finale lundi 29 janvier à Yamoussoukro, la capitale politique du pays, contre les champions d'Afrique en titre, le Sénégal. La suite nous la connaissons, victoire des éléphants aux tirs au but, après les prolongations. En ¼ de finale la Côte d'Ivoire a battu le Mali 2 buts à 1 après prolongation.



Match de classement ou petite finale

La 34ème édition de la Coupe d'Afrique des Nations (CAN) prend fin ce dimanche. Samedi 10 février 2024, les Bafana Bafana d'Afrique du Sud affronteront les Léopards du Congo, en match de classement de la CAN 2023. Les 2 nations ont toutes réalisé un bon parcours lors de cette compétition,

mais elles ont vu leur rêve de remporter la plus prestigieuse des compétitions africaines brisé en demi-finales, analyse le site sportif wiwsport.com. Le sélectionneur de la RDC, Sébastien Desabre, s'est prononcé sur le choc face à l'Afrique du Sud ce samedi, en match de classement de la CAN 2023.

Le technicien français veut remporter cette petite finale et monter sur le podium. « C'est un match international dans lequel on va défendre haut les couleurs du pays. Certes, ça arrive après une grosse déception mais nous sommes des professionnels et nous devons bonifier cette CAN en décrochant la troisième place ».

Pour nos confrères de wiwsport.com, recalés par la Côte d'Ivoire (0-1) aux portes de la finale, les Congolais veulent quitter la compétition avec la médaille de bronze. Ceci, afin de faire honneur à leur peuple, notamment après tout ce qui se passe ces derniers jours dans l'est de la République Démocratique du Congo.

Angelito BEST





BRENDA MHLONGO

ARTISTE SUD-AFRICAINNE MULTIPOTENTIELLE



Brenda MHLONGO est une actrice, danseuse et chanteuse aux multiples talents originaire d'Afrique du Sud. Récemment, l'artiste comédienne est devenue tendance en raison de sa sortie du feuilleton SABC1, GENERATIONS THE LEGACY. La mère de trois enfants a rejoint cette série dramatique il y a deux ans et elle joue le rôle de Nandi, l'épouse de Jack Mabaso. Brenda attribue sa carrière d'actrice réussie à sa grande personnalité. Elle est aimée par beaucoup pour son interprétation dans la série. L'actrice a atteint une maîtrise si enviable de son métier qui a laissé ses fans impressionnés à maintes reprises.



La délicieuse actrice est née le 14 août de l'année 1980 et a grandi dans le township de KwaMashu, à Durban, dans le KwaZulu-Natal. Brenda vivait avec sa mère tandis que son père déménageait à Johannesburg afin de chercher du travail pour subvenir aux besoins de sa famille, mais malheureusement pour eux, il a été brutalement assassiné alors que le comédien n'avait que 13 ans.

L'actrice Brenda Mhlongo Generation a grandi à KwaMashu, KwaZulu-Natal, en Afrique du Sud, où elle est également née. Elle n'a jamais mis en lumière sa vie d'enfance et ses parents. À l'adolescence (16 ans pour être précis), elle a commencé à jouer. En plus de jouer dans Generations, elle est apparue dans plusieurs émissions et séries télévisées, notamment eKasi: Our Stories dans le rôle de Mam Ngwenya, Ihawu dans le rôle de Ntswaki Mhlongo, SABC Crown Gospel Music Awards en tant que présentateur invité, Top Billing en tant qu'invité, The Queen en tant que Zodwa, et Uzalo dans le rôle de Buhle. Actuellement, elle joue dans Imbewu.

L'actrice s'est rendue à Hong Kong, en Allemagne et en Amérique du Nord en

raison de ses performances sur scène. Elle a reçu deux prix internationaux, le prix Broadway Spain dans les catégories du meilleur nouvel artiste et du meilleur artiste, pour son rôle de Rafiki dans Le Roi Lion.

Elle a fait une tournée en Amérique du Nord pendant plus de cinq ans tout en incarnant le personnage de Rafiki. De nombreux fans d'Imbewu étaient tristes lorsque les acteurs Tony Kgoroge et Fundiswa Zwane ont quitté la série, mais ils étaient ravis d'avoir Muzi Mthabela et Brenda Mhlongo pour les remplacer. Brenda joue le rôle de Priscilla « KaMadonsela » Bhengu, tandis que Muzi reprend le personnage de Zimele Bhengu.

L'émission de télé-réalité de Kelly Khumalo sur Showmax fait un tabac auprès des fans en adoration. L'émission lui offre une plus grande plate-forme pour développer sa carrière car elle est regardée quotidiennement par plus de trois millions de personnes. L'actrice adore son nouveau rôle car il contraste avec ce qu'elle est dans la vraie vie et elle aime se mettre au défi de faire des choses uniques. Sa famille vit en Afrique du Sud. Elle est l'épouse aimante de son mari,

Edmund Mhlongo, depuis 22 ans. Elle s'est mariée à l'âge de 18 ans et elle est reconnaissante que son mari l'ait volontairement aidée à construire leur mariage malgré les difficultés auxquelles ils ont été confrontés. Elle a la chance d'avoir trois enfants Zama, Snikiwe et Nethzeko. Voici une photo de son fils à l'occasion de son seizième anniversaire.

Sa capacité à créer un équilibre parfait entre travail et vie privée

La mère de quatre enfants s'est fait un nom grâce à ses nombreux talents et est particulièrement populaire parmi les amoureux de Generations: The Legacy qui se souviennent d'elle grâce à un personnage populaire qu'elle a joué dans la série. Brenda reconnaît sa merveilleuse personnalité comme le catalyseur de son immense percée et a fait sourire de nombreux téléspectateurs depuis ses premiers débuts à l'écran. L'une des nombreuses qualités admirables de Brenda

BRENDA MHLONGO ARTISTE SUD-AFRICAINE MULTIPOTENTIELLE

est sa capacité à créer un équilibre parfait entre travail et vie privée tout en dirigeant sa carrière florissante d'une main tout en dirigeant une belle famille de l'autre. En tant que femme moderne, Brenda Mhlongo est la preuve que les femmes peuvent tout avoir et que la maternité n'est pas un obstacle au succès. Découvrons comment elle parvient à faire tout cela et pourquoi elle est un modèle si respecté dans l'industrie cinématographique.

Elle se lance pleinement dans l'industrie du divertissement à l'âge de 16 ans et fréquente une académie d'art appelée K-CAP, créée et dirigée par Edmund Mhlongo, avec qui elle se mariera plus tard. Habituellement, certaines personnes essaient de terminer leurs études avant de s'engager dans un cheminement de carrière bien défini, mais pas Brenda Mhlongo.

La polyvalence de Brenda s'étend également à la télé-réalité et elle a joué dans plusieurs. Elle a participé à la cinquième saison du talk-show musical SABC 1, Zaziwa. Elle a également fait une apparition dans la série télévisée populaire Top Billing. Un simple coup d'œil au curriculum vitae de Brenda révélera qu'elle est apparue dans certaines des plus grandes émissions de télévision du pays au cours des deux dernières années. Il s'agit d'un exploit remarquable pour quelqu'un qui était encore dans une relative obscurité il y a à peine dix ans.

Son personnage de scène le plus remarquable à ce jour reste « Rafiki » et elle a reçu deux prix internationaux pour son rôle dans cette pièce. Les prix qu'elle a



« Mari Can ! », une histoire personnelle

remportés sont le Broadway Spain Award dans les catégories Meilleur nouvel artiste et Meilleur artiste. Brenda Mhlongo a parcouru le continent nord-américain pendant environ cinq ans tout en interprétant Le Roi Lion. Il semble qu'il y ait une frontière

très mince entre la guerre et la paix, surtout en ce qui concerne le mariage, car il semble véritablement y avoir une bataille en cours dans la famille Mhlongo au moment où nous parlons. Brenda Mhlongo s'est mariée à l'adolescence avec le directeur de théâtre Edmund Mhlongo en 1998, alors qu'elle était étudiante dans son académie d'art, K-CAP. Le couple a eu la chance d'avoir quatre enfants et a vécu heureux ensemble... jusqu'à maintenant.

Jean Molière, Continent Média



SENEGAL : REPORT DE L'ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE

Le Président Macky SALL du Sénégal



Au Sénégal, l'Assemblée vote le report de la présidentielle du 25 février prochain dans le chaos. Le projet de loi a été adopté à 105 voix pour et une voix contre. Mais des députés, opposés au vote, ont été évacués manu militari par la gendarmerie. Le président Macky SALL avait annoncé, samedi, le report du scrutin de six mois, alors qu'il est censé quitter le pouvoir le 2 avril.

Au Sénégal, le calendrier se précise, mais la tension ne faiblit pas. C'est dans une atmosphère électrique que les députés étaient réunis en plénière à l'Assemblée nationale lundi 5 février pour se prononcer sur le report de la présidentielle du 25 février. Le président Macky avait annoncé, samedi, le report du scrutin de six mois, alors qu'il est censé quitter le pouvoir le 2 avril.

Les députés de l'opposition ont décidé de bloquer, lundi soir, la séance plénière. Certains, parmi eux, notamment, les élus des groupes Yewwi askan wi, Taxaw Sénégal et d'autres n'ont pas souhaité aller au vote du texte sans débat sur le fond comme l'a proposé le président de l'Assemblée, Amadou Mame Diop. Ce n'est qu'après leur évacuation manu militari par les gendarmes que le vote a pu se tenir. L'Assemblée nationale a finalement voté à la quasi-unanimité des députés

présents la proposition de loi de reporter la présidentielle au 15 décembre 2024 et celle de laisser au pouvoir le président sortant jusqu'à l'entrée en fonction d'un nouveau dirigeant.

En effet, le texte contient deux articles cruciaux : une dérogation à la Constitution qui repousserait l'élection de six mois au 25 août prochain, et un deuxième article qui demande que Macky Sall poursuive ses fonctions de président jusqu'à l'installation de son successeur.

La date du 2 avril comme date butoir de fin de mandat du président ne figure pas sur cette proposition de loi, ce qui ouvrirait la porte à la possibilité de reporter l'élection au-delà de six mois et au président Macky Sall de rester au pouvoir après la fin de son second mandat.

Une étape majeure vers le report

Cette proposition de loi qui déchaîne les passions dans le pays émane de parlementaires du Parti démocratique sénégalais (PDS), dont la candidature de son leader, Karim Wade, a été déclarée irrecevable par le Conseil constitutionnel pour cause de double nationalité. Elle fait suite à une résolution adoptée par l'Assemblée nationale en vue de la création d'une commission d'enquête parlementaire visant à faire la lumière sur des accusations de supposées de corruption et de conflits d'intérêts visant certains membres du Conseil constitutionnel. Ces accusations ont été portées par le Parti démocratique sénégalais, la formation politique de l'ancien président Abdoulaye Wade (2000-2012). Les députés du groupe Liberté et démocratie ont bénéficié des voix des députés de la majorité présidentielle, Benno Bokk Yakaar (BBY), pour faire passer cette résolution.

Source : [Le Point Afrique](#)



RETRAIT DU MALI, DU NIGER ET DU BURKINA FASO DE LA CEDEAO



Le Mali a annoncé dimanche 4 février sa sortie de la Communauté économique des États d'Afrique de l'ouest (Cédéao), conjointement avec le Niger et le Burkina Faso. Que sait-on et quelles sont les interrogations qui demeurent ? Ceci dit, le retrait du Mali, du Niger et du Burkina, bien qu'annoncé comme immédiat, doit prendre un an, selon les textes communautaires.

Les ressortissants de ces trois pays, simples citoyens ou opérateurs économiques, expriment leurs craintes sur les conséquences d'un tel retrait. Les autorités nationales ont donc apporté de premiers éléments pour tenter de les rassurer. Avec notamment la confirmation, par le ministre malien des Affaires étrangères Abdoulaye Diop, du maintien dans l'UEMOA. Le retrait du Mali, du Niger et du Burkina, bien qu'annoncé comme immédiat, doit prendre un an, selon les textes communautaires. Une durée durant laquelle les trois pays doivent respecter leurs obligations vis-à-vis de la Cédéao, mais qui leur permettra également de se préparer pour la suite. La principale richesse du Mali, c'est l'or, qui représente un quart de ses ressources fiscales et plus de 75% de ses exportations. A destination de

l'Afrique du Sud, de l'Australie et de la Suisse. Aucun impact à prévoir donc pour les finances de l'État malien de ce côté.

Le maintien dans l'UEMOA limite les dégâts

Ensuite, le Mali quitte la Cédéao mais pas l'Union économique et monétaire ouest-africaine (UEMOA). Or, cette organisation offre à ses huit membres les mêmes facilités que la Cédéao pour la libre circulation des personnes et de leurs biens, mais aussi pour celle des marchandises, exemptées de droits de douanes. Aucun changement donc pour les relations avec la Côte d'Ivoire ou le Sénégal par exemple, principales destinations des marchandises maliennes en Afrique de l'ouest, et dont les ports sont utilisés par les entrepreneurs maliens.

Les Maliens installés dans les pays membres de l'Uemoa ne devraient pas non plus voir leurs conditions de résidence modifiées, tant que le Mali demeure membre de l'espace monétaire - même chose pour le Niger et le Burkina.

Si le Mali exporte peu dans la sous-région, il importe bien davantage. Mais là encore, ses principaux partenaires sont le Sénégal et la Côte d'Ivoire, membres de l'Uemoa. Les produits importés de ces pays ne seront donc pas davantage taxés.

Le Mali compte également sur le marché financier de l'UEMOA pour lever des fonds, avec dans ce cas précis la possibilité d'une augmentation des taux d'intérêts, qui ont déjà explosé depuis le début de la période de transition.

Si la sortie de la Cédéao devait donc avoir un impact globalement négatif pour les économies du Mali, du Niger et du Burkina, cet impact serait aussi très limité par leur maintien dans l'UEMOA. Cette dernière qui n'a d'ailleurs pas réagi officiellement à l'annonce du retrait de la Cédéao. Une mesure politique de rétorsion, de la part des autres pays membres de l'Uemoa, semble peu probable, selon les sources internes jointes par RFI.

La sortie du franc CFA beaucoup plus risquée

Mali, Niger et Burkina Faso ne font cependant pas mystère de leur volonté de couper tout lien avec la France. La sortie du franc CFA apparaît donc comme une prochaine étape vraisemblable, mais qui serait aussi beaucoup plus risquée. Car pour cela, il leur faudrait quitter l'UEMOA, et donc abandonner les garanties commerciales et humaines que leur apporte aujourd'hui cet espace. Le Mali, comme le Niger et le Burkina, pourront cependant essayer d'établir de nouveaux accords bilatéraux avec ces pays pour par exemple éviter le rétablissement des taxes aux frontières.

Source : RFI

... LA BIBLE ET NOUS ...

DE L'ÉCHEC AU SUCCÈS

**« ILS ÉTAIENT FAIBLES ET DEVINRENT FORTS ; ILS FURENT REDOUTABLES À LA GUERRE »
HÉBREUX 11.34**

L'auteur de l'épître aux Hébreux a dit : « Le temps me manquerait pour parler de Gédéon, Barac, Samson, Jefté, David, Samuel, ainsi que des prophètes. [...] Ils étaient faibles et devinrent forts ; ils furent redoutables à la guerre et repoussèrent des armées étrangères » (v.32-34). Les plus grandes réussites de la Bible concernent des gens qui ont lutté contre des faiblesses et des défauts.

Ils étaient englués dans la défaite, mais par la grâce de Dieu, ils ont surmonté tous les obstacles. Le thème dominant de la Bible est la résurrection, c'est-à-dire le fait de se relever ! Question : si vous ne pouvez pas éviter l'échec et que vous n'êtes pas censé(e) y céder ou le laisser influencer votre pensée, comment le gérez-vous ? Tout d'abord, changez d'attitude.

Homer Simpson nous ressemble quand il dit : « Les enfants, vous avez fait de votre mieux et vous avez échoué lamentablement. Moralité : n'essayez jamais. » Quelle belle philosophie de raté ! Dans un autre épisode, il plaisante : « Essayer est le premier pas vers l'échec. »

En fin de compte, Homer n'essaie jamais et, comme beaucoup de gens, il n'avance pas. Les gens qui réussissent dans la vie ont la foi et la ténacité. Ils refusent d'abandonner ; ils ont décidé de ne pas laisser l'échec les dominer.

N'oubliez pas cette phrase : « Ils étaient faibles et devinrent forts ». Vous pouvez commencer faible, mais par la grâce de Dieu, devenir fort. Vous pouvez renaître des cendres de l'échec, atteindre vos objectifs et vivre la vie que Dieu veut. Sa Parole l'affirme !

**« TU ES PRIS PAR LES DISCOURS DE TA BOUCHE »
PROVERBES 6.2**

Un psychiatre affirme que les deux mots les plus tristes du monde sont « si seulement ». Pour lui, les gens en échec passent leur vie à dire : « Si seulement



j'avais fait plus d'efforts, si seulement j'avais été plus gentil avec mes enfants, si seulement, si seulement... » Pour changer cet état d'esprit, il suffit de remplacer cette formule par « la prochaine fois ». « La prochaine fois j'y mettrai plus de cœur, la prochaine fois je serai plus gentil avec mes enfants, la prochaine fois ... » La Bible dit : « Tu es pris par les discours de ta bouche ».

On est comme un animal qui lutte pour se libérer d'un piège. Vos mots peuvent provoquer une telle situation. Et non seulement ils vous affectent mais ils touchent aussi les autres. Et si jamais vous pensez que l'on en fait toute une histoire, lisez ces versets : « Une langue douce est un arbre de vie, mais la perversité qui est en elle brise l'esprit » (Pr 15.4).

« La mort et la vie sont au pouvoir de la langue ; Celui qui l'aime en mangera les fruits » (Pr 18.21). Jésus a dit : « Si quelqu'un dit à cette montagne : ôte-toi de là et jette-toi dans la mer, et s'il ne doute pas en son cœur, mais croit que ce qu'il a dit arrive, cela lui sera accordé » (Mr 11.23).

Ces versets ont un point commun. Ils confirment que nos paroles insufflent la vie ou la mort à tout ! Alors, au lieu de discours défaitistes, proclamez la victoire sur les circonstances. Au lieu de parler d'échec, commencez à parler de réussite. Lorsque vous le ferez, Dieu honorera le fruit de vos lèvres.

QUI SONT MES VRAIS AMIS ?

**« UN AMI VÉRITABLE EST PLUS LOYAL QU'UN FRÈRE »
PROVERBES 18.24**

Cicéron a dit : « L'amitié donne son lustre à la prospérité, et soulage en partageant les fardeaux de l'adversité. » En fait, il est impossible d'avoir plus que quelques amis proches, parce qu'une véritable amitié demande du temps de l'attention et de l'engagement. Salomon l'affirme : « Il y a des amis qui mènent au malheur. Un ami véritable est plus loyal qu'un frère » (v.24). Une véritable amitié se caractérise par les cinq points suivants. 1) La confiance. Ralph Waldo Emerson a écrit : « Le comble de l'amitié n'est pas dans une main tendue, ni dans un sourire bienveillant, ni dans le plaisir de la compagnie ; c'est l'inspiration spirituelle qui vient à quelqu'un lorsqu'il découvre qu'un(e) autre croit en lui et est prêt à lui faire confiance. »

2) Donner et recevoir. Les véritables amitiés sont toujours mutuelles.

3) Le partage de sa vie. Helen Keller a dit : « Mes amis ont fait l'histoire de ma vie. De mille manières, ils ont transformé mes limites en bienfaits et m'ont permis de marcher sereine et heureuse dans l'ombre projetée par mes lacunes. »

4) Le plaisir partagé. Dans une vraie amitié, on passe du temps ensemble juste pour le plaisir. Ce que l'on fait n'a pas d'importance. Hélas, le tourbillon de la vie nous fait oublier à quel point c'est vital.

5) Se respecter l'un l'autre. Le respect se construit en évitant que les obstacles ou les circonstances ne deviennent plus importants que la relation. En cas de tension, on reste bienveillant. Et lorsque la relation est en danger, on fait le nécessaire pour la préserver.

BOB GASS