

14 janvier 2014



## La Lettre N°5

### RESTONS CONNECTÉS

*Partageons connaissances*

#### Sommaire

- > [Le nouvel an Amazigh](#)
- > [Bien-être: La réflexologie plantaire: les bonnes raisons d'essayer](#)
- > [Bientôt le Yoga](#)
- > [Management tips: Pour mieux écouter](#)
- > [Du eBook au livre classique: un développeur web refuse d'être aveuglé par les éclats de la technologie](#)
- > [Inspiration](#)
- > [Activité de Connect Institute: Un jeune témoigne](#)
- > [Agenda Agadir](#)

*Dans deux semaines, Connect Institute entamera ses activités et prestations. Un troisième et dernier Focus Group se tiendra le jeudi 16 janvier et réunira de nouvelles personnes pour recueillir recommandations et commentaires supplémentaires. Parallèlement à ses consultations, diverses recherches ont été effectuées pour trouver les meilleures approches organisationnelles et plusieurs contacts ont eu lieu pour assurer un programme des plus intéressants. Nous en dirons plus **le 23 janvier**. Prenez bonne note de cette date...*

#### Le nouvel an Amazigh



Yennayer est la fête célébrant le passage au nouvel an par les Amazighs. Ce jour correspond au 13 janvier du calendrier grégorien. La date est d'un côté basée sur le [calendrier agraire](#), utilisé depuis des lustres par les Amazighs, et correspond à la date où le roi berbère [Chachnaq](#) 1er fût intronisé pharaon d'Égypte, 950 avant Jésus-Christ. Il fonda la XXIIe dynastie qui régna sur l'Égypte jusqu'à l'an 715 av. J-C. D'un autre côté, elle correspond au premier jour de janvier du [calendrier julien](#) qui est aujourd'hui décalé de 13 jours par rapport au calendrier grégorien.

Le repas, préparé pour cette célèbre fête, est assez consistant et différent du quotidien. Dans la région du Souss, les Amazighs préparent "Tagoulla", une sorte de purée à base d'orge ou de maïs, servie avec un mélange de miel et d'argan, devenue le plat d'Idh Yennayer, à l'image de la bûche du nouvel an. Le souper de Yennayer est aussi un repas de communion, il se prend en famille. On réserve la part des filles mariées absentes à la fête. On dispose autour du plat commun des cuillères pour signaler leur présence.

## Bien-être

### La réflexologie plantaire: les bonnes raisons d'essayer

*Arrêter de fumer, mincir, évacuer le stress... Les promesses de la réflexologie sont multiples. Et pour cause : en rétablissant l'équilibre de l'énergie corporelle, cette médecine chinoise se propose de rétablir nos facultés d'auto-guérison.*

*La [réflexologie](#) est très efficace contre le stress car le pied comporte de nombreuses terminaisons nerveuses, et un simple massage entraîne une profonde détente. Les protocoles sont divers et induits par le tempérament du patient. Plus les pieds sont froids, plus le stress est important ; des pieds qui transpirent, des orteils recroquevillés sont aussi le signe d'un état de stress profond.*

*Pour éliminer la fatigue, les spécialistes de la réflexologie s'ingénient à évacuer le stress mais aussi stimuler des points permettant à l'organisme de sécréter de l'adrénaline et se recharger en énergie positive.*

## Bientôt le Yoga



Le Yoga se traduit du sanskrit par : lier, unifier. Le but du Yoga est d'arriver à cet état d'unité, du corps de l'esprit. Où le mental se tait et fait place à la plénitude. Au travers de techniques posturales travaillant tonus, souplesse, équilibre et conscience du souffle.

Le Yoga fera partie des activités de Connect Institute. Des cours adaptés à différents niveaux seront assurés par Mélodie.

Née à Paris, Mélodie est licenciée en Communication. C'est à l'âge de 26 ans qu'elle rencontre le Yoga. S'en suivra plusieurs voyages en Inde. Elle se forme à l'Université de Benarès. Elle y rencontre une sage Indienne, grand maître de Yoga. Elle continue de se former avec les plus grands professeurs à Paris. Elle se consacre désormais à partager cet art de vivre.

## *Management tips Harvard Business Review*

### *Pour mieux écouter*

*Les experts en leadership encouragent depuis toujours les managers à améliorer leurs compétences d'écoute. Pour une une bonne écoute, il ne s'agit pas seulement de faire sentir à l'orateur qu'il est entendu et respecté, mais il s'agit aussi de l'assurer que vous comprenez ce qui est vraiment dit. Voici trois conseils pour une meilleure écoute:*

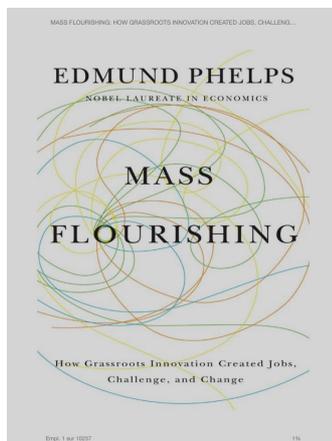
- Réfléchir. Engagez-vous dans la conversation en anticipant ce que l'orateur va dire. Essayez de devancer les conclusions.*
- Réviser. Faites une courte pause et résumez mentalement les points cités par l'orateur.*
- Écouter. Analyser les signes non verbaux pour décrypter ce que l'orateur ne dit pas. Ce qui n'est pas dit est souvent aussi important que ce qui est dit.*

## **Du eBook au livre classique: un développeur web refuse d'être aveuglé par les éclats de la technologie**



possède pas un livre imprimé. Plus pratique qu'un livre classique, plus interactif, le eBook a tout pour plaire. Des commentaires et marque-pages peuvent être ajoutés, une fonction recherche permet une navigation simple et son interactivité permet le lien vers plusieurs sources de données... Mais, Matt Quinn, blogueur et développeur chez [Wearegrand.com](http://Wearegrand.com), ne semble plus être satisfait de tous ces avantages que présente le eBook. Sur [Medium](http://Medium), Matt Quinn explique les causes qui l'ont poussé à abandonner la lecture sur son iPad et re-opter pour l'achat des livres en version papier. A part l'impossibilité de feuilleter un livre avant de l'acheter, ou encore le problème du piratage, Matt Quinn regrette les discussions qui peuvent être engendrées -quand une personne croise votre chemin et s'intéresse au livre que vous lisez- et les différentes connexions qui peuvent en découler. Il se lamente des bugs, des distractions, de la qualité médiocre des illustrations, et du format qui ne peut pas toujours être lisible sur tous les appareils. Pour lui, le contact avec le livre est inégalable.

## Inspiration



*"Receiving income may lead to flourishing but... a person's flourishing comes from the experience of the new: new situations, new insights, and new ideas to develop and share."*

*"Recevoir un revenu peut conduire à l'épanouissement, mais ... l'épanouissement de l'individu émane de ses nouvelles expériences: des nouvelles situations et des nouvelles idées à développer et à partager"*

**[Edmund PHELPS](#)** - 2013  
Prix Nobel d'Economie en 2006

## Activités de Connect Institute Un jeune témoin



la ville d'Agadir, Nourddine Harmouche, étudiant de 22 ans à l'ENCG d'Agadir, conscient des déis de notre époque, a pris l'initiative de nous parler de ses attentes de Connect Institute :

*" Partant de mon expérience personnelle, je dirais que pas mal d'étudiants de mon âge voudraient s'assurer des choses suivantes :*

- *Professionnaliser sa formation: Beaucoup d'étudiants sont des génies du savoir, mais ne savent pas se mettre à l'épreuve.*
- *S'assurer d'être sur une bonne voie.*
- *Gérer et savoir se mettre face à toutes les variables, venant affecter et modifier le déroulement normal de la vie de chacun*
- *Savoir "par quoi commencer": doit-on ne faire que des stages ? doit-on se donner entièrement à nos études sans laisser d'espace à autres choses ? une multitude de questions, qui demeurent sans réponse."*

## *Agenda Agadir*

---

### ***Conférence - Débat: Turning challenges into opportunities: low literate berber women & mobile phones***

*Le 16 janvier à 17h30 à Dar Si Hmad*

### ***Festival Audace et Jeunes Talents***

*Le 22 janvier à 19h30 à L'IFA*



Connect Institute  
N° 11, Imm. Borj Agadir Av. Cadi Ayad  
Agadir - Maroc  
Tél : +212 (0) 5 28 22 78 82

