

ÉCOUTER

VOL 4 - NOVEMBRE 2020

LE COÛT DE L'ÉDUCATION

Portrait: Éliane MBAKOP

- The cost of education in Cameroun: Junie Tchoumi
- The cost of education in Canada : Elie Ngomseu
- COVID-19' impact on my learning : Yanick Ndjanda

Conseils pour gérer vos finances

SOMMAIRE



04 - 07

LA FONDATION INSPIRE

État des lieux des activités passées et à venir.



FONDATION INSPIRE
fondationinspire@gmail.com



www.fondationinspire.org

03 LE MOT DE L'ÉDITEUR

L'éducation a un coût...et représente une variable importante dans l'équation de la réussite.

09 LE COÛT DE L'ÉDUCATION

Elie (Canada) et Junie (Cameroun) présentent le portrait du coût de l'éducation dans deux pays situés d'un bout à l'autre de la planète.

15 IMPACT DE LA PANDÉMIE SUR LES MODES D'APPRENTISSAGES

Yanick, étudiant en Angleterre, nous présente une analyse de l'impact que la pandémie à COVID-19 a eu sur son mode d'apprentissage.

17 PORTRAIT DU MOIS

Allons à la rencontre de Éliane Mbakop qui nous parle de sa trajectoire universitaire et de son métier de planificatrice financière

22 CONSEILS POUR LES FINANCES

Bachir vous donne cinq conseils pour vous aider à gérer vos finances

26 COIN EXPRESSION LIBRE

Le Courage d'être soi: un texte de Nadia Obafunke Titilola Abayomi

28 LECTURES CONSEILLÉES

Quelques ressources utiles et pratiques en lien avec le thème du mois vous sont proposées.

29 RÈGLEMENTS DU CONCOURS D'ÉLOQUENCE

Équipe éditoriale du magazine Écouter

Atma Adoungotchodo, Déborah Koualé,
Dorline Sokoundjou, D'aquin Mbiafu Tchoumi,
Junie Ngassam Tchoumi, Doris Nkamba,
Poclaire Mbakop, Valérie Brière,
Prévoist Jantchou

Éditorial



Parmi les souvenirs qui ont marqué ma vie estudiantine à la faculté de médecine de Toulouse en France, me viennent à l'esprit incontestablement les semaines à travailler dans différents domaines en parallèle de mes études: ce qu'on appelle communément les jobs étudiants.

Je me rappelle tout particulièrement de cet été où en compagnie de plusieurs compères, **Hugo, Louis et Gaston**, nous allâmes travailler dans les champs de maïs pendant plusieurs semaines dans le village SEGOS dans le sud de la France.

C'était une expérience unique: passer de longues heures dans les allées bordées de plants de maïs, si hauts qu'on pouvait à peine distinguer le ciel. Nous faisons la castration de maïs (consistant à ôter la partie chevelue de l'épi de maïs) à longueur de journées et le soir nous nous écroulons épuisés, mais le cœur léger, rempli du sentiment d'avoir contribué à alléger d'une certaine manière le poids du coût des études sur les épaules de nos familles.

Travailler lorsqu'on est étudiant a un sens, un sens important, car pour une grande majorité, il s'agit de pouvoir contribuer au financement des études. Nous avons décidé d'aborder ce sujet dans ce numéro quatre du magazine Écouter. En effet, le financement des études est une variable importante dans l'équation de la réussite.

Qu'il s'agisse du milieu universitaire public et bien plus encore du système privé, l'éducation a un prix qui est parfois exorbitant. Aux coûts liés aux frais de scolarité viennent s'ajouter les coûts des matériels scolaires, des activités scolaires et parascolaires, les coûts liés au logement, à l'alimentation à la vie sociale et aux loisirs.

Dans certains pays, des systèmes sont mis en place pour accorder aux étudiants les plus démunis et souvent les plus brillants, des bourses visant à diminuer la pression financière sur leurs portefeuilles.

Hélas, les **critères d'octroi de ces bourses étudiantes ne sont pas toujours transparents** dans certains pays et le favoritisme influence l'accès à la bourse au profit de ceux qui en ont le moins besoin.

Dans d'autres cas ce sont les prêts étudiants qui sont mis en place pour soutenir l'accès aux études. Bien que la philosophie sous jacente soit louable, ce système de prêts a aussi son lot de conséquences négatives.

À titre d'exemple on pourrait citer le cas de certains étudiants aux États-Unis qui se retrouvent finalement déscolarisés afin de travailler à plein temps pour diminuer le poids de leurs dettes.

Ces exemples démontrent les failles considérables du système de financement des études auxquelles font face de nombreux jeunes et les dommages collatéraux de la pandémie à COVID-19 sur l'accès aux jobs étudiants ne font qu'enliser la situation pour de nombreux étudiants aux moyens financiers limités aggravant ainsi l'inégalité quant à l'accès à l'éducation. Deux visions croisées sur le coût de l'éducation et des implications que cela représente pour eux sont présentées en page 9-14 par Elie et Junie tous deux étudiants.

Junie à travers son expérience, nous relate l'impact des finances sur l'éducation au Cameroun et Elie nous parle de la vision au Québec et au Canada.

Nous aurons également le témoignage de Yannick, étudiant en Angleterre sur l'effet qu'a eu la pandémie sur son mode d'apprentissage à l'université.

Le milieu de la finance est un milieu complexe avec divers profils de carrière et de parcours de formation pour y accéder. Nous pénétrons à pieds joints dans cet univers grâce à Éliane Mbakop, professionnelle de la finance, qui est notre Portrait du mois. Avec brio et sagesse, elle nous relate son parcours et nous donne ses conseils pour les jeunes intéressés par ce domaine.

Novembre étant le mois de la littéracie financière au Canada, Bachir, mentor de la fondation INSPIRE, présente des stratégies et ressources pour aider les jeunes à optimiser leurs finances pendant les années de la vie étudiante et bien plus après dans la rubrique Trucs et astuces.

Comme dans chaque numéro, nous avons la rubrique prose et poésie qui est ouverte à tous, nos lecteurs et lectrices. Le texte de ce mois est présenté par Nadia également mentor de la fondation INSPIRE.

Enfin, la Fondation INSPIRE vous présente ses nouvelles plateformes médiatiques et ses premières activités avec les jeunes. Bonne lecture !

Prévost Jantchou

Handwritten signature of Prévost Jantchou.

LA FONDATION INSPIRE

DÉBORAH KOUALÉ



La Fondation **INSPIRE** est ravie de partager quelques-unes de ses actualités avec vous ! Vous trouverez dans cet article quelques informations précieuses qui font état des dernières actions menées depuis septembre.

Une première cohorte de mentorés, composés de plusieurs jeunes étudiants venant de différents horizons, a été reçue lors d'une réunion introductive aux différentes activités de la Fondation.

Cette rencontre, riche en échange, a permis aux mentorés non seulement de poser leurs questions sur les différents programmes, de nous faire part de leurs intérêts, leurs objectifs et leurs inquiétudes mais également de rencontrer quelques-uns de nos mentors bénévoles.

Si vous voulez faire partie de ce beau paysage, vous pouvez consulter et nous contacter via notre site web, sur lesquels sont indiqués les conditions d'admission.

Pour titiller votre curiosité, est disponible dans cette édition un article qui vous donnera une ébauche de la longue liste d'activités prévues avec nos jeunes mentorés.

Comme vous l'avez peut-être déjà remarqué, nous avons créé un site web, totalement dédié à la Fondation. <https://fondationinspire.org/>

Sur celui-ci, vous pourrez naviguez facilement afin d'y trouver des informations sur nos mentorés, nos mentors, nos portraits inspirants et sur nos dernières actualités (par exemple les vidéos de Prévost, le capitaine du navire **INSPIRE**, et Dorline, une de nos mentors, sur le concours d'éloquence).

Une section dédiée aux dons est également disponible permettant à tous de soutenir les missions de la Fondation, les dons pouvant être fait par PayPal, Carte bancaire ou Interac.

Une autre section est réservée à la publication de notre magazine Écouter, vous en facilitant ainsi l'accès et la lecture sur votre laptop, portable ou PC.

Parce qu'un rappel ne fait jamais de mal (enfin presque !), Écouter c'est l'occasion :

- **D'avoir un rendez-vous régulier avec la lecture**
- **Être informer des sujets de société, de l'actualité du monde**
- **Obtenir des conseils pour réussir ses études et préparer son avenir professionnel**
- **Découvrir des portraits inspirants et peut-être son futur métier**
- **S'épanouir et bien grandir**
- **Apprendre à mieux se connaître et explorer de nouveaux horizons**

LA FONDATION INSPIRE

DÉBORAH KOUALÉ

En plus du site, vous aurez la possibilité de nous suivre et nous contacter par le biais de nos pages Facebook et Instagram (dont les liens sont indiqués à la fin de cet article), pages qui vous permettront de suivre le fil de nos actualités et de les partager avec vos amis, parents, collègues ou camarades de classes.

Une page LinkedIn consacrée aux mentors et destinée à ceux ou celles qui désirent se joindre à notre communauté grandissante a également été créée. Elle sera notamment une mine d'or d'information pour nos partenaires et sponsors.

L'occasion de vous annoncer que notre démarche pour accroître et renforcer nos partenariats est en pleine effervescence, notre but étant de collaborer avec des partenaires tant du domaine public que du domaine privé. Les entreprises spécialisées dans les médias et autres collaborateurs pertinents feront également partie de notre réseau de partenaires.

Autre point important à noter, c'est l'adoption de nos règlements afin de s'assurer du bon fonctionnement de notre Fondation et par ricochet de la bonne intégration et du bon encadrement de nos mentorés.

Les règlements vont, entre autres, régir la vie courante de nos membres bénévoles, nos membres associés ainsi que nos administrateurs.

Les règlements contiennent des clauses relatives à la tenue de nos assemblées annuelles, les conditions d'éligibilité au poste d'administrateur et autres exigences légales.

Pour plus d'information sur nos règlements généraux, merci de prendre contact avec notre équipe en vous adressant au mail suivant : fondationinspire@gmail.com

Toutes ces plateformes ont été créées en vous gardant à l'esprit et dans le but de faciliter l'échange d'information, maintenir le contact avec vous et vous tenir informé du dernier fil de nos actualités.

Alors n'hésitez plus, suivez-nous, connectez-vous à une de nos pages (ou à toutes!), télécharger, lisez, instruisez-vous et partager et utilisez les informations que vous aurez recueillies grâce à notre magazine et nos médias sociaux.

En effet, votre avenir se prépare aujourd'hui !

- Mail : fondationinspire@gmail.com
- Site : <https://fondationinspire.org/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/fondation.inspire/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/fondation.inspire/>
- LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/fondation-inspire/>



LAFONDATION INSPIRE

LES ACTIVITÉS

GAETAN ERIC TAKAM

Comme précédemment mentionné, la fondation INSPIRE est le lieu d'expression de la jeunesse par excellence.

Les jeunes y sont alors intimement associés. Ils sont la cible autant des activités quotidiennes que des actions de développement pour le long terme.

Ceci dit, La fondation INSPIRE est une plateforme permettant à ceux-ci de se découvrir et de partager leurs expériences en général. L'implication profonde de ces jeunes de différents âges et conditions sociales permettra à la fondation INSPIRE de ne pas se détourner de sa mission de les guider dans leurs aspirations scolaires et professionnelles afin de faciliter leur réussite.

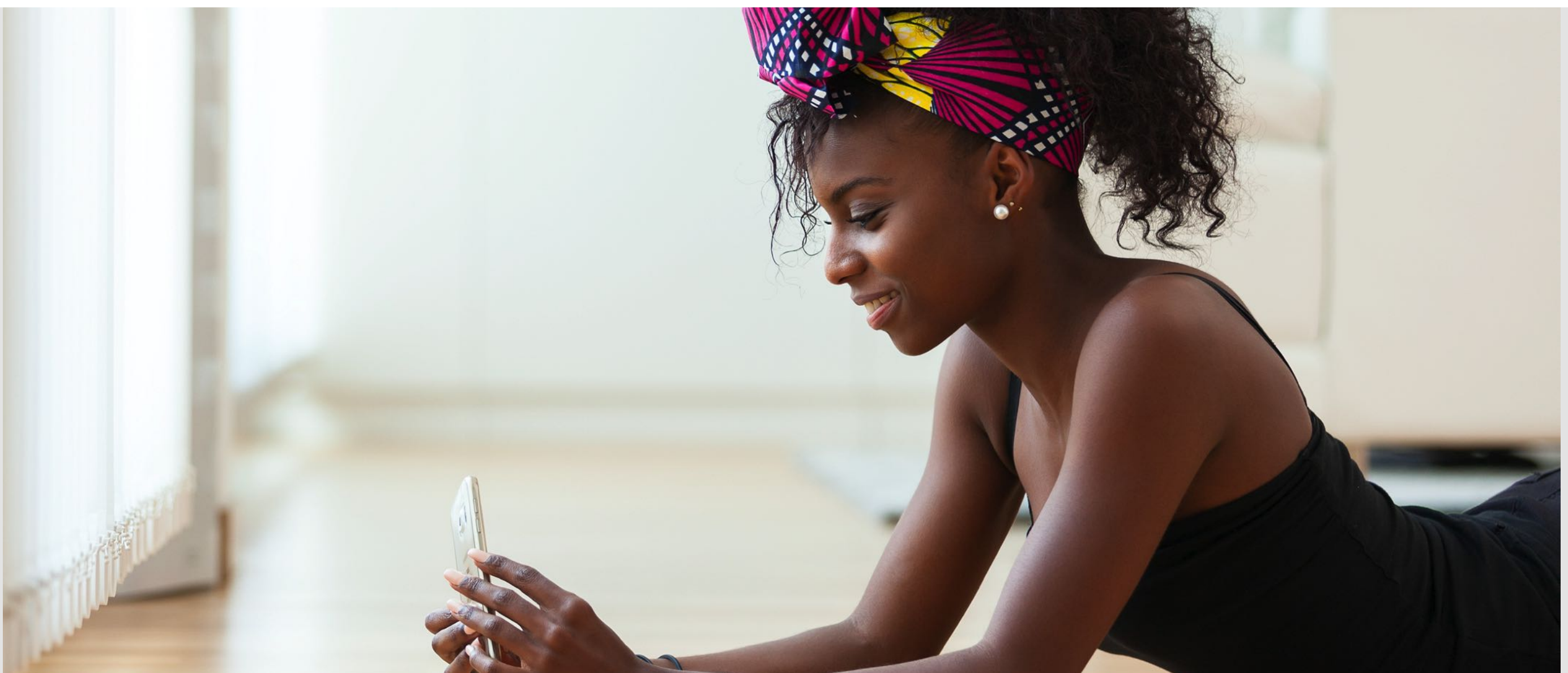
Par leur participation aux différentes activités et concours offerts par la fondation, ainsi que la prise en considération de leurs idées pour des fins d'améliorations, ces derniers ont su être le phare qui a guidé la fondation INSPIRE jusqu'à présent. Un aperçu des activités et concours passés et à venir, vous donnera une idée des faits les plus marquants à ce jour :

La première rencontre virtuelle avec la première cohorte de mentorés nous a permis de découvrir des jeunes extrêmement motivées quant à leur avenir, malgré leur très jeune âge pour certains. Nous avons eu le plaisir d'échanger entre autres sur leurs études, leur vision du futur et ce qu'ils perçoivent comme principaux défis à l'atteinte de leurs rêves.

- **Concours d'écriture** : En pleine pandémie de la Covid-19, ce concours donnait l'opportunité aux jeunes de partager leurs expériences et ce qu'ils percevaient comme étant les plus grands impacts de cette dernière sur la société en général. Ils devaient écrire un texte original sur leur perception de la notion de changement, et en décrire les impacts potentiels.

Ce concours a dévoilé les talents d'écriture de jeunes de différents horizons. Le jury international a eu un grand mal à désigner des vainqueurs, du fait de la grande qualité des textes, le premier prix étant finalement revenu à Nuria Muninda Tchemi.

Les textes de ce concours ont été publiés, et peuvent être repérés dans le volume 2 du magazine ECOUTER



ATELIERS INSPIRE À VENIR

La formation en art oratoire est juste le premier de son genre.
D'autres formations sont à venir notamment :

- o Comment Écrire un CV
- o Comment créer et mettre à jour son Profil LinkedIn
- o Comment bien s'exprimer en public
- o Optimiser son Entretien d'embauche
- o Orientations : Quel métier choisir
- o Activités extrascolaires : sport/ lecture/culture/musique,
- o Gérer son budget
- o Le bénévolat: pourquoi ? comment ?
- o Rédiger une lettre de motivation
- o Créer son entreprise
- o Études Universitaires : Quelle université choisir ?
- o Études Universitaires : Quel filière choisir – Comment bien choisir
- o Comment et pourquoi se familiariser au monde de l'entreprise ?
- o Préparer votre journée de visite VIS-MA-VIE
- o Le volontariat à l'international
- o Partir étudier à l'étranger : Quelles conditions, quelles démarches ?
- o Financer ses études : trucs, astuces, conseils
- o Préparer son dossier d'admission en médecine
- o Comment s'occuper pendant les vacances.



LA FONDATION INSPIRE LES ACTIVITÉS

Concours de dessin : le logo actuel de la fondation Inspire est la représentation parfaite de la place de nos jeunes au sein de la fondation. En effet, ce magnifique logo est l'œuvre de Baril Jaelle, 14 ans, qui a été retenu à l'issue du concours de dessin organisé à cet effet. Comme dans le précédent concours, le choix du vainqueur n'a pas été facile.

Bourses pour activités :

la fondation INSPIRE offre des bourses aux jeunes pour leur permettre d'explorer des activités passionnantes ou alors d'approfondir certains concepts et notions dont ils voudraient en apprendre davantage et pour lesquels ils ont des connaissances limitées. Grâce à ce programme, un de nos jeunes Marvin Tanonkou, 15 ans, a eu l'opportunité de suivre un camp virtuel en intelligence artificielle. Marvin, passionné de technologie, a eu l'opportunité de se familiariser avec la robotique et différents concepts de programmation de robots.

Les formations et certaines activités étant réservées uniquement à nos mentorés, nous invitons les jeunes intéressés à s'inscrire sans plus attendre à notre programme.

Concours d'éloquence : le concours se tient du jeudi 01 Octobre 2020 au dimanche 15 Novembre 2020. Ce concours, sans limite de zone géographique, est ouvert aux personnes âgées entre 14 et 22 ans. Dans le cadre de ce celui-ci, les jeunes doivent parler d'une personne qu'ils considèrent comme un modèle de réussite, décrire en quoi cette dernière est spéciale et ce qu'ils font à leur niveau pour lui ressembler.

Les vidéos, d'une longueur de 3 à 5 minutes, doivent être reçues au plus tard le 15 novembre 2020.

Le(a) gagnant(e) de chacune des catégories (14-18 ans, et 19-22 ans) recevra une récompense d'un montant de 100\$ de la fondation INSPIRE, en plus de voir sa présentation publiée dans le magazine Écouter et le site web de la fondation.

Formation : Nos mentorés ont eu le privilège de recevoir une formation en communication orale; donné par **Monsieur Brice Kamgang**, expert coach en art oratoire le 07 novembre 2020.

Ceci aura été l'occasion pour certains d'affûter les armes pour le concours d'art oratoire.

• Visitez le recherche.chusj.org •
Étudiants > Stages et recrutement d'étudiants > Stages d'été

PROGRAMME DE STAGES D'ÉTÉ AU CENTRE DE RECHERCHE DU CHU SAINTE-JUSTINE DATE LIMITE : 14 JANVIER 2021, 23 H 59

Description du programme

Le Programme de stages d'été s'adresse aux étudiants de cégep ou de 1er cycle universitaire qui souhaitent acquérir une expérience concrète en recherche biomédicale au sein d'un laboratoire de recherche clinique ou fondamentale.

Ce programme offre l'opportunité aux étudiants de faire partie de l'une des 200 équipes de recherche du Centre de recherche du CHU Sainte-Justine. C'est aussi l'occasion de vivre au rythme des étudiants des cycles supérieurs, d'échanger avec des scientifiques et de participer à l'avancement des projets de recherches multidisciplinaires au sein des six axes du centre.

Montant des bourses

Les stages, d'une durée de 8 à 12 semaines (35 heures/semaine), sont rémunérés sous forme de bourses de recherche d'une valeur de 350\$/semaine, versé à même les fonds de recherche du directeur de stage.

Bourses de la Fondation CHU Sainte-Justine

Dix (10) bourses de 1000 \$ de la Fondation CHU Sainte-Justine seront offertes parmi les candidats éligibles ayant reçu une offre de stage valide. Ce montant sera remis au chercheur pour couvrir une partie de la rémunération de l'étudiant. Ces bourses sont réservées aux étudiants de 1er cycle universitaire.

POUR POSTULER VEUILLEZ CLIQUER SUR LE LIEN :

[CLICK HERE](#)



DOSSIER



LE COÛT DE L'ÉDUCATION

THE COST OF EDUCATION IN CANADA :

Elie Ngomseu Mambou, Montréal, Canada

On a general notice, the cost of education is much higher in English speaking countries compared to francophone zones. The Canadian education system falls under that of English speaking countries despite the presence of a sizable community of francophones spread throughout the country.

Although Canada is considered as a constitutional monarchy under the hegemony of the United Kingdom's queen Elisabeth, its education system is much closer to the American one than that of the UK. The Canadian education system is considered as one of the best in the world, ranked third worldwide after the USA and the UK.

However, the cost of education in Canada is among the most expensive. In terms of international study abroad, Canada is ranked sixth after Australia, Singapore, USA, UK and Hong Kong respectively.

Canada is a federal country that counts 10 provinces (Alberta, British Columbia, Manitoba, New Brunswick, Newfoundland and Labrador, Nova Scotia, Ontario, Prince Edward Island, Quebec and Saskatchewan) and 3 territories (Yukon, Nunavut and Northwest Territories).

The education system, as well as its cost, varies from one area to another. Each provincial government oversees its education systems as there is no department or ministry of education at the federal level.



The council of ministers of education Canada (CMEC) is the commission in charge of regulating or coordinating the education system on the national scale. The Canadian education system is structured into 4 phases:

Pre-elementary:

This is the equivalent of 'kindergarten'. It is the first level of education that accommodates children aged from 4 to 5. Prior to this stage, the children attend daycares.

This level of education is optional except in Nova-Scotia and New Brunswick where it is compulsory to attend pre-elementary education. This stage of education includes learning basic tools like drawing, counting, alphabet, etc. The pre-elementary education is free of charge for the first year, but additional years are subject to some fees depending on the province. In Quebec for instance, this fee can be waived for children with disabilities or reduced mobility, and children from low-income families. Private and religious preschools cost in Canada between 450 to 1300 CAD per month depending on the province and whether the structure is subsidized by the government.

Primary or elementary:

It goes from grade 1 to 6 corresponding to children starting at 6 or 7 years old to complete at 11 or 12 years old.

All subjects are taught by one teacher including mathematics, sport, history, English, French (in Quebec), art, etc. This stage of education is mandatory for children in Canada and is free of charge for residents at public schools sponsored by provincial governments. However, extra charges can be added in case of extra-curricular classes (up to C\$100 per class and per term) like music or art.

Textbooks are provided to children at no cost but they should be returned at the end of term. While most schools especially public ones do not require a uniform at a primary level, children are usually subject to wear uniforms in private and religious schools.

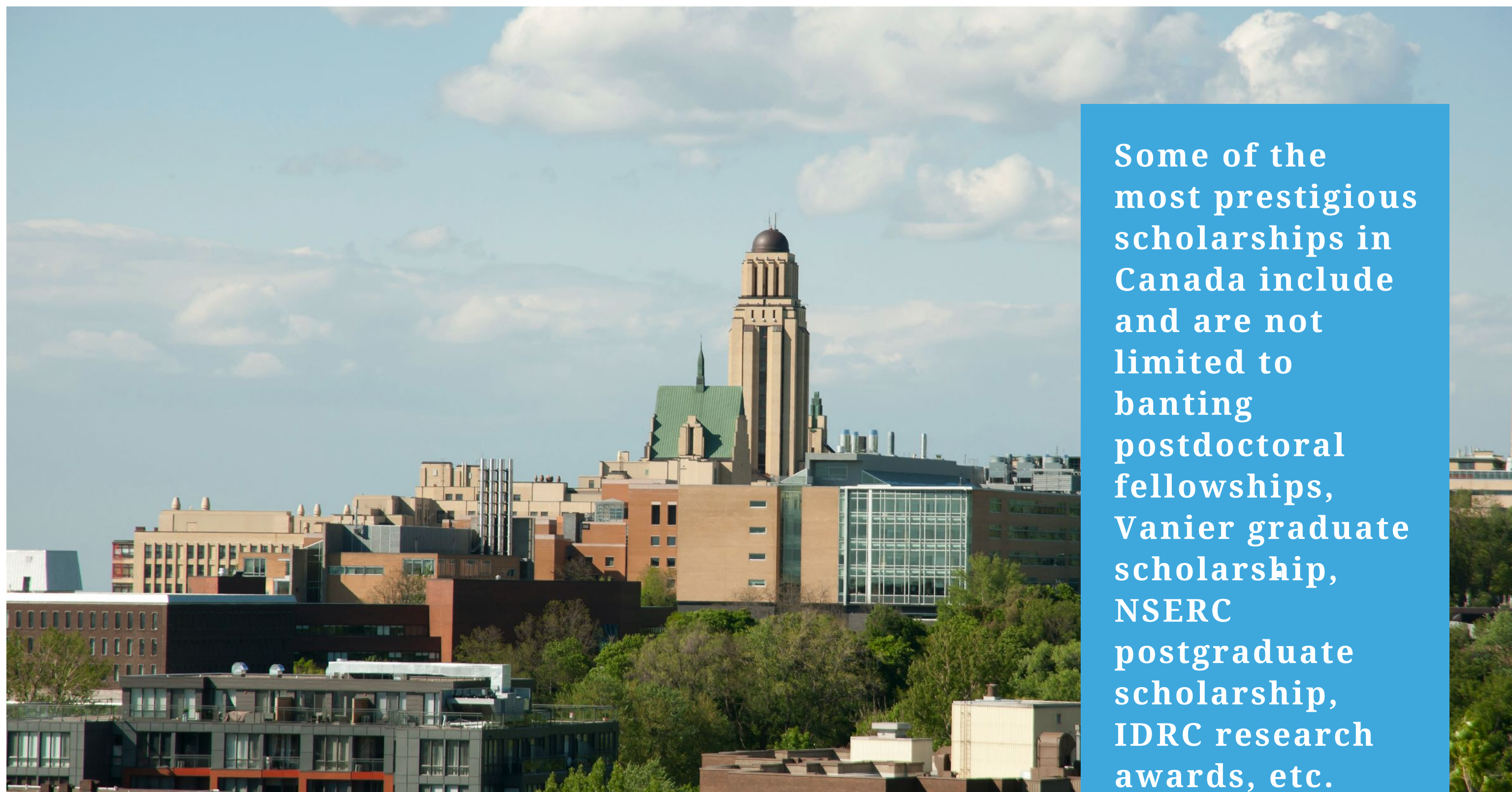


Secondary:

This stage of education involves junior and high school. The junior school is usually 2 years of education to be taken after the elementary education and includes grade 7 and 8. The difficulty of classes and lessons is increasing as children advance in grades. The second phase of secondary school is high school which goes from grade 8 until grade 11 or 12 depending on the province. By law, learners must remain at schools until the age of 16 regardless of their progress. Except in Ontario and New Brunswick where they are entitled to quit schools only after 18 or must have obtained a high school diploma.

The cost of secondary education is also free of charge for residents. Some high schools propose job training to learners.

In the province of Quebec, the high school ends to grade 11 and a two-year program also known as CEGEP ('Collège d'enseignement général et professionnel') is proposed prior to university. **The cost of CEGEP for provincial students is about 324 to 2248 CAD against 1124 to 3474 for Canadian students.** The tuition fees include registration and book supply. Extra services like transportation, meal plan, health and dental insurance, gym/fitness, are provided at additional cost. The CEGEP aims to either prepare students for university or train them directly at a technical portfolio. Most schools demand fees from international students as per provincial regulations ranging from 8000 to 14000 CAD per year.



Some of the most prestigious scholarships in Canada include and are not limited to banting postdoctoral fellowships, Vanier graduate scholarship, NSERC postgraduate scholarship, IDRC research awards, etc.

Post-secondary Education:

This stage is also referred to as college or university. The university tuition fees depend on various elements such as the field of study, the province, the citizenship and the residency of the student.

Averagely, a Canadian citizen is expected to pay CAD 6463 or CAD 7056 per year as undergraduate or graduate student respectively.

International students are required to pay around the triple of what residents do.

In 2019/2020, the average cost of University tuition fees was CAD 29714 for an international undergraduate student and CAD 17744 for a postgraduate international student, according to Statistics Canada.

Of notice, this fee is subject to about a 5% increase every year.

For international students at undergraduate level, courses such as humanities, public works are much cheaper (averaging CAD 5542) or business management (CAD 6827) whereas programs like medicine and engineering are quite expensive, **averaging 21717 for engineering and 14162 for medicine.**

For international students at postgraduate studies, the MBA course is the most expensive one, averaging at CAD 56328 for executive MBA versus CAD 27397 for regular MBA.

A medical cover is mandatory for international students during the period of study and the cost of the health insurance is usually included in the fees, ranging from **600 to 1200 CAD per year.**

On top of the tuition fees, the cost of living should also be budgeted.

It is estimated that a total of around CAD 10000 per year is required in a province like Quebec which covers accommodation, groceries, transportation, housing, personal care, miscellaneous charges.

Quebec is counted amongst the most affordable cities in Canada when it comes to education access. Toronto and Vancouver are the two most expensive cities in terms of accommodation and life standing in Canada.

A student should count around CAD 15500 per year for living expenses in such areas on top of the tuition fees. However, some universities offer affordable plans for housing and meals to students to mitigate their financial burden. Also, it is possible to pay the tuition fees into installments throughout the year in some cases.

On the other hand, as an international student in Canada at a designated learning institution (DLI), the student can take up off-campus jobs for up to 20 hours per week, as a full-time registered student.

Alternatively, there are various other sources of funding and loan plans depending on the university. Most universities through the student aid or finance department offer financial support to students based on either merit or critical financial situation. Moreover, students can apply to various bursaries at the provincial or national level.



COST OF EDUCATION IN CAMEROON

Ngassam Tchoumi Junie, Buéa, Cameroun

According to Nelson Mandela, **“Education is the most powerful weapon which you can use to change the world”**. Mandela, through his contribution to education, recognised education as a great vehicle to bring equality of opportunity to the world and as an essential tool for nation-building and reconciliation.

As a matter of fact, it is commonly said that “Education is not for the poor, which simply means no money no school”. Nowadays, many sub-Saharan African countries in general and Cameroon in particular are faced with the huge challenge of financial instability, poverty and poor quality of education, which significantly affect young boys and girls from the poorest household.

Indeed, the point of focus here is to talk about the cost of education and financial instability in Cameroon.

We all know that youth is the spearhead of the nation and the Cameroon of tomorrow, the questions asked are: what are the difficulties faced by parents to pay their children’s school fees? What are the different measures or strategies taken by the government to promote education and to improve the well-being of young Cameroonians?

Cameroon is a lower-middle-income country with an estimated population of 23,44 million (World Bank, 2016). The educational system in Cameroon is divided into two sub-systems operating simultaneously: the French sub-system and the English sub-system, with more Cameroonians embracing the Anglo-Saxon system of education, following the globalisation trend.

Since 2000, in government schools, primary education has become more affordable for all children in Cameroon and parents just need to pay minimal Parent-Teacher-Association (PTA) levies and all sundries. In cities, most parents prefer private primary schools for their kids though tuition fees are very expensive according to the schools’ standards. Averagely, school fees vary from FCFA 60,000 to FCFA several hundred thousand.

For instance, children whose parents are farmers cannot afford this kind of expensive primary schools and are bound to go to the government schools which are more affordable.

At the level of high school in Cameroon, education is equally highly subsidized by the government. There are also many private and prestigious missionary high schools which are more costly.

Some students from a rich background can easily afford education from these private missionary schools that are also accessible to those who did not pass the Common Entrance Examination into government high schools. The tuition fee in high schools is increasing with time as parents are seeking for quality and holistic training for their children.

Aware of the fact that the State cannot provide educational facilities to meet the needs of all Cameroonians, the government liberalized the educational sector by giving the green light to private individuals and missionary schools to invest in the sector. Today, private and missionary high schools have joined the government effort in providing universal education for all.

Although there is competition among private and missionary high schools which offer several modern facilities to attract more students. However, government secondary schools have the lowest registration fees of FCFA 7,500 for the first cycle and FCFA 10,000 for the second cycle.

As usual, the Parent-Teacher-Association (PTA) levies vary from school to school and range from FCFA 15,000 to FCFA 30,000, making a progressive increase year after year.

According to statistics of the harmonised price list published by the National Book Council, students of both sub-systems of education in government schools spend between FCFA 36,000 to FCFA 70,000 on textbooks depending on the class.

For instance, Form One or Form Two students in government high schools can spend between FCFA 100,000 to FCFA 150,000 for fees and textbooks. For private high schools, the cost depends on the standard; tuition fees for the first cycle range from FCFA 75,000 to FCFA 90,000 and FCFA 90,000 to FCFA 150,000 for the second cycle. There are also some international colleges in Douala and Yaounde where tuition fees cost up to FCFA 3,5 million per year.

For the missionary high schools, missionary boarding high schools, private boarding high schools which generally cost more, the tuition including textbooks, uniforms and other sundries is between FCFA 350,000 to FCFA 400,000 per year while a day-student tuition fee costs FCFA 165,000 to FCFA 190,000.



At the level of Higher education in Cameroon, Cameroon adopted the Bachelors-Masters-Doctorates (BMD) system for its universities during the 2007-2008 academic year. The country has a total of eight state-run universities in Buea, Bamenda, Douala, Dschang, Maroua, Ngaoundere, Yaounde I and Yaounde II.

These public universities are strictly controlled by the government which dictates the pace of their activities. The tuition fee is highly subsidised by the State in order to make it affordable for all students. Apart from the State universities, there are more than 200 thriving private or missionary universities with a higher quality in training.

For students who do not record a pass at the GCE Advanced Level, it is quite difficult for them to pursue higher education in Cameroon. The multiplication of private higher institutions is due to the fact that admission into most programmes in public institutions must be done through a competitive entrance exam and the number of available places is limited. It goes without saying that by doing what you love, you INSPIRE and awaken the hearts of others.

After graduating from high school, the choice of a university, a subject field and an accommodation have remained a hard nut to crack for the majority of students. On the contrary, a minority of students graduating from high schools rather prefer to learn a trade or to enter the job market. However, these challenges faced by new students can be avoided with the intervention of a guidance counselor who comes in to advise students on career development based on their individual capacity. According to the choice of the student, the tuition fee depends on where he or she wants to study.

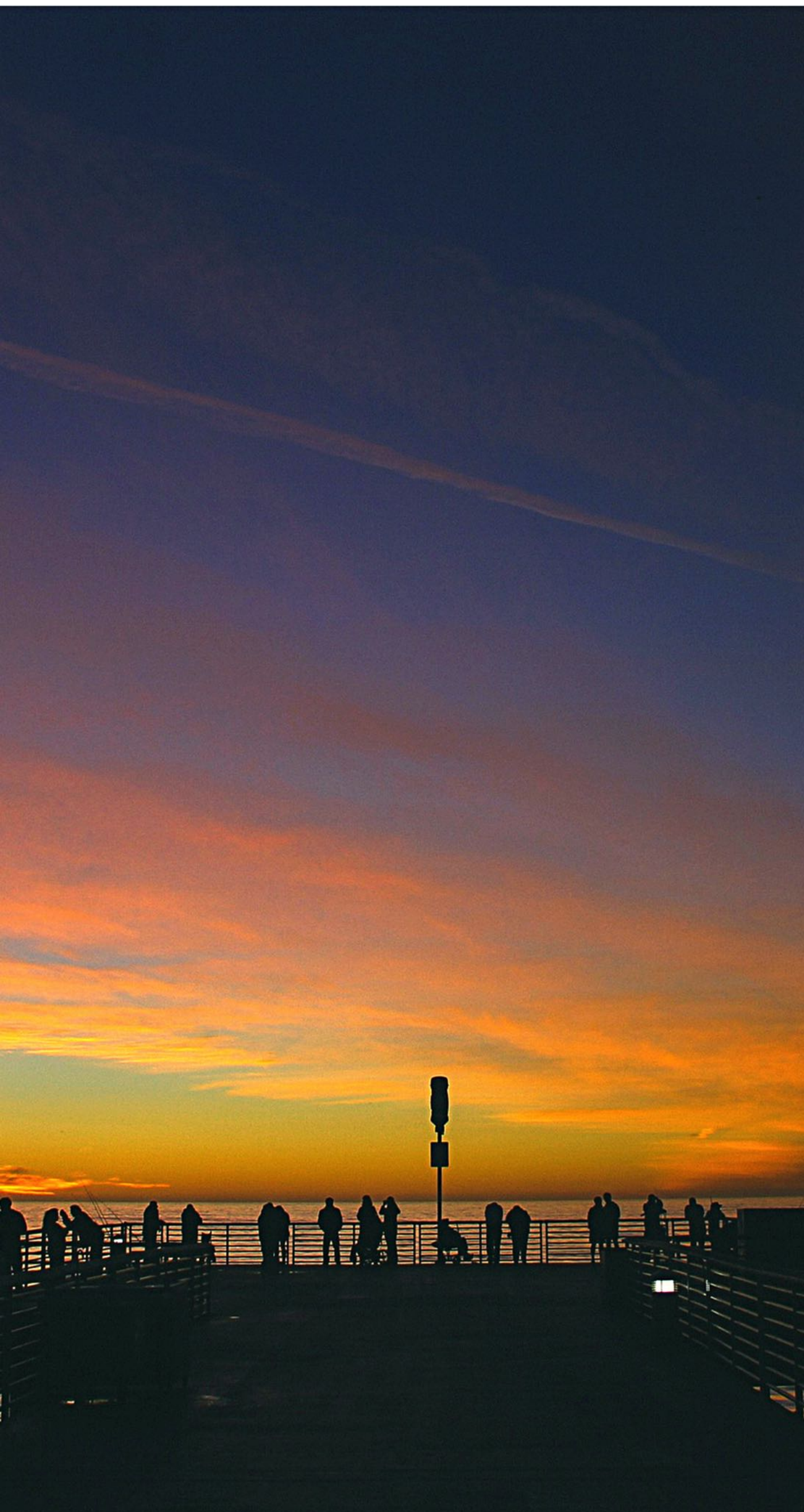
In government universities, after certifying all your required documents, the pre-registration cost is FCFA 10,000 for the opening and treatment of files. When the list of students admitted with the different fields is published, each student pays a sum of FCFA 50,000 for school fees which can be paid in two equal instalments.

The medical fee which is part of the procedure is FCFA 5,000. For Level 200 students, as far as didactic material is concerned, they can spend at least FCFA 25,000 to buy books or reams of papers, pens, pencils, a ruler, a bag; a good quality laptop of between FCFA 150,000 and FCFA 300,000 which is not easy for all students to afford.

Concerning accommodation, most especially for students whose families do not live where they chose to study, some State universities have built students' hostels to help them rent rooms at affordable prices from FCFA 40,000 to FCFA 50,000 but students must apply for it and those with special needs are given priority.

For students whose names are not on the accommodation list, they can rent a simple or modern room out of the campus from FCFA 10,000 to 30,000 a month except that the rent is paid yearly in most hostels.

For private universities, registration and tuition fees differ depending on the school and programme. In most of these schools, registration starts from FCFA 50,000 and the tuition fee varies from FCFA 300,000 to FCFA 2 million which can be paid in 2 or 3 instalments.





Apart from the action taken by the government to improve the educational system in Cameroon, it is important to notice that there are still some key aspects to improve on, so as to contribute to high quality education in the country.

Cameroon's education faces a number of major challenges including:

- 1-poor quality of basic education; regional and gender disparities in access to basic education;
- 2-weak management and poor governance, including poor sector coordination, planning, monitoring and evaluation, inadequate sector financing and internal inefficiency;
- 3-insufficient public finance; limited access to pre-school in rural areas; shortage of qualified State-teachers;
- 4-suboptimal teacher training;
- 5-severe shortage of classroom, benches, textbooks, teaching and learning materials.

To add to this, the Islamic Sect's (Boko Haram) activities in the Far-North Region of Cameroon, the political crisis in the North-West and South-West (English speaking) Regions of Cameroon, the Coronavirus pandemic and extreme poverty are all a hindrance to most parents who cannot afford their children's fees.

For example, in the rural areas, government high schools are under-resourced and this contributes to the poor learning outcomes in Cameroon. Most schools face extreme shortages in textbooks, desks, chairs, library, toilets, water supply, hand-washing facilities, etc.

Despite the fact that, there are still some improvements to be done in the educational sector in general and on the cost of education in Cameroon in particular, private and missionary high schools which offer several modern facilities to attract more students, remain the most expensive.

In contrary, government high schools with their low tuition fees are the major providers of secondary education in the country.

Last but not the least, the government encourages in-service training and a good number of teachers move on to obtain higher qualifications (e.g. the Cameroon government funds teacher training programmes).

At the level of higher education, public universities are owned and controlled by the government.

As such, the tuition fee for these institutions is highly subsidised by the State to make it affordable for all citizens in the county.

On the contrary, private institutions are out for quality education and profit making as well, hence, their school fee is high and cannot be afforded by students from less privileged families.

HOW THE PANDEMIC HAS CHANGED MY LEARNING EXPERIENCE ?

Yanick Ndjanda, England

All of our lives have been affected by this pandemic in a big way, some a lot more than others. We've all had to change our approach to every aspect of life with more caution, less people and hand sanitiser.

I am a second-year university student at Lancaster university, named international university of the year, and this is how the pandemic has affected me personally.

Courses just started just a few weeks ago specifically on October 5th. But of course, we were all emailed how these courses were changed...for the most part. This is a new, developing situation.

My studies can be split into coursework, tests, lectures and lab work. My coursework wasn't changed. I still need to write a biological article-like essay due this week, unfortunately.

But my everything else has...

Usually at the end of each module (every 5 weeks) we have tests in a hall. But gathering 100 or so students in a barely ventilated room doesn't sound so appealing these days.

Now instead our marks towards our degree come only from coursework and end of year exams. The idea is to be able to devise a whole new style of exams by the end of the year. Which is apparently hard because whenever someone asks about how the exams run the response is "I'm not entirely sure, the situation is still developing".

Lectures are now online. For most of the courses we have had access to last year's recording of lectures and attended an online lecture as well, using Microsoft Teams.



Some lecturers just reiterate last year's information. But most avoid that as we have access to recordings and are urged to watch them. Anyways, science literature is constantly updating so lecturers take time talking about the latest findings and techniques that have been improved upon.

This is very helpful because this, if mentioned in coursework and tests gets you a B or higher grades. Having this and last year's 'new studies' gives a wider range of material that can be used.

In addition, one lecturer really took advantage of this online opportunity. He said that he would only talk about the hard parts in the lecture and we can ask any questions we have.

I thought doesn't that just mean we have to do more work and you less? And yes, it is more work for us (and less talking and time for him) and some have complained.

But there are some really difficult and interesting questions asked. And I am certain it's for the best and that the grade average for this year will soar this year. Probably be more polarized though between students that 'give up'/can't handle this format and others that follow the guidance.

This style means that he can spend more time trying to explain to us harder concepts and the key to remembering and being able to reproduce the many, many facts and processes in biology is understanding.

Instead of remembering protein A does this, B that, C that, D that etc. If you instead understand that proteins with a certain structure have this corresponding function it makes it easier to learn and remember.

In physical lectures everyone gets confused and thinks what's happening? Or wants to challenge something said? Or wants to propose a theory or idea?





But fear of sounding stupid or pride stops them. On occasion I haven't been out of caution, the answer was obvious and I would imagine my peers' attention would shift to me... and I ask to speak a lot in lectures. And if I, a confident speaker, have felt that then there have been countless other questions that have remained unposed. This means there is an overall lack of understanding and clarity towards subject material.

Or even worse... less exchange of ideas, which are the key to innovation. The lecturer can use their knowledge to tell you if these ideas are valid or not. Maybe not valid either because the idea itself is flawed or it only works in theory.

If it is a sound idea, he may tell you how it may work or actually already works. **This helps encourage creativity and develops interest in science and learning.**

Behind a screen you're hidden but have a chance to build your confidence. When you answer more questions and get it wrong, no one pays attention. No one's eyes are on you and now you definitely know you were wrong for the future. If you get it right, then you're much more likely to speak more.

When you think about the material and speak about it your brain is stimulated and serotonin and dopamine are released, the memory/information related to the question is being retrieved/used (again) and because of that gains importance. So, the memory is strengthened. Basically, talking about something helps you remember it, which is why it is often said teaching is great revision.

Then there's lab work. We all have separated, alternating workstations in the lab which means we work alone and don't rely on a partner to do the work.

To achieve this if the lab is too small, we may have 2 groups doing the same practical at different times. We're given sterilized visors which limit the spread of airborne microbes. **Instead of crowding around to see a certain procedure, cameras are set up so to be viewed on screens.**

We also have allocated seating plans to make sure there are the right amount of people in the right place. And I'm sure there are many other procedures that I missed that our science departments have put time and consideration into.

Though, this is science, utmost care is already taken to ensure we don't contaminate the sample or they use for validity and accuracy of results but also safety. So the spread of microbes is already limited.

I think that is for the most part how my learning has been affected. However, as a bonus my spending has actually gone down... . But at the cost of social and physical activity.

Actually, it's no surprise I'm a simple uni student and I spend money on mainly 3 things: food, transport and nights out.

Less going out means less energy is expended so theoretically less food is needed and costs should go down...theoretically. People may just order takeout. I also have less places to take the bus to. And the biggest disappointment to all uni students in England...is the fact that nightclubs are closed/severely restricted to just sitting at booths. The atmosphere, If we were to even go now, just wouldn't be the same.

To conclude, a different situation or perspective always offers new problems, solutions and possibilities. It's tragic that this one is a virus that tends to take the lives of the elderly and immunocompromised but remember everyone single one of us can get it and unknowingly. Maybe you are the 80% of those with COVID-19 that are asymptomatic, presymptomatic or have mild conditions but nonetheless still carriers. So stay home, save lives.

A professional headshot of a woman with dark, wavy hair, smiling warmly. She is wearing a black blazer over a light pink, pleated top. The background is a plain, light grey.

Portrait

ÉLIANE MBAKOP



INSPIRE RENCONTRE ÉLIANE MBAKOP

PLANIFICATRICE FINANCIÈRE ET GESTIONNAIRE PATRIMOINE
MONTRÉAL, CANADA

PEUX TU NOUS PARLER DE TON MÉTIER ET TON PARCOURS SCOLAIRE?

Je suis planificatrice financière. J'aide les gens à gérer leur patrimoine pour atteindre leurs objectifs financiers, par exemple planifier leur retraite.

C'est un métier qui comporte plusieurs facettes: Il y a des aspects légaux; il faut avoir des connaissances légales, des connaissances sur le plan fiscal et des connaissances en finance.

J'ai un parcours assez atypique, largement influencé par des circonstances personnelles et familiales.

J'ai effectué mes études préuniversitaires au Cameroun, dont je suis originaire. Après l'obtention d'un baccalauréat C en 1995 (diplôme pré-universitaire en mathématiques et sciences physiques) , j'ai passé une année à la faculté de Sciences Physiques à l'Université de Yaoundé et j'ai également étudié l'allemand, dans le but d'aller poursuivre mes études à l'étranger.

Par la suite, je me suis réorientée et j'ai **étudié en marketing pendant deux ans, et obtenu un BTS en marketing**, l'équivalent dans le parcours québécois d'un DEC technique.

J'ai ensuite poursuivi des études universitaires, et obtenu une licence en économie à l'Université de Poitiers, en France (C'est l'équivalent d'un Baccalauréat au Canada). Ensuite, j'ai présenté le concours de l'Institut des relations internationales au Cameroun.

J'y ai étudié et obtenu une **maîtrise en Relations Internationales avec une spécialisation en Banque-Monnaie-Finance Internationales**.

Puis, après cela j'ai obtenu à l'Université de Douala un DESS en Finance et Banque, (équivalent d'une Maîtrise au Canada).

J'ai également travaillé en parallèle, pendant six ans pour une banque à clientèle corporative, avant d'immigrer au Canada où j'ai commencé à travailler pour une banque à clientèle de particuliers.

C'est ainsi que j'ai découvert l'importance de la planification financière personnelle, et décidé **d'étudier à HEC Montréal. J'y ai obtenu le Certificat de planification financière personnelle, et également le diplôme de l'Institut Québécois de Planification Financière**, qui est en fait l'institut qui délivre le diplôme de planificateur financier et qui permet de porter cette appellation.



COMMENT AS-TU SURMONTÉ CES DIFFÉRENTES ÉTAPES? QUELS ONT ÉTÉ LES DÉFIS RENCONTRÉS?

Mon plus gros défi était surtout lié à ma situation personnelle et familiale parce qu'il fallait mener de front mes études en élevant une famille. Il y avait aussi un grand défi c'est celui de l'orientation : celui de trouver son chemin, car j'ai dû souvent recommencer. **Je les ai surmonté en n'ayant pas peur de m'arrêter, de changer de chemin, de recommencer; et aussi grâce à la planification, c'est-à-dire de la détermination et beaucoup d'organisation.**

À titre d'exemple, une des choses que je faisais à l'époque, c'était de planifier ma semaine à l'avance. Ainsi, chaque dimanche, j'écrivais tout ce que j'aurais à faire dans la semaine. Et chaque soir, je faisais le même exercice pour le lendemain en intégrant toutes mes responsabilités et obligations, aussi bien les cours, les enfants ou les tâches du domicile etc.

QUELLE EST LA PLACE DE LA FEMME DANS LE MONDE DE LA FINANCE ?

Quand on pense aux professions de la finance, on pense souvent au masculin. Heureusement, la situation évolue beaucoup. En ce qui concerne la planification financière, les femmes occupent de plus en plus de place. Lorsqu'on regarde les statistiques actuels, seulement environ un tiers des nouveaux diplômés de l'Institut québécois de planification financière sont de sexe féminin.

Dans la perception d'une certaine clientèle, ce serait un métier masculin. C'est donc un défi de prendre sa place et de démontrer à cette clientèle qu'on est aussi compétent que les hommes.



QUEL EST LE QUOTIDIEN PROFESSIONNEL D'ÉLIANE?

Mon métier est un métier de contact. Je suis en contact continuellement avec la clientèle, que ce soit au téléphone, en personne ou par vidéoconférence.

En plus, il y a un volet administratif en lien avec l'ouverture des comptes ou pour exécuter des ordres des clients. Il faut également participer à des réunions et différentes activités de réseautage.

C'est un métier qui demande d'être organisé, de prévoir un temps pour chaque chose pour s'assurer que l'on couvre toutes les tâches et missions.



EST-CE QUE CET AGENDA CHARGÉ LAISSE DU TEMPS POUR LES LOISIRS ?

Oui, absolument, il faut garder son équilibre. Ce que j'aime particulièrement c'est la lecture.

Ainsi, je lis beaucoup de livres, des romans historiques qui permettent de mieux comprendre les origines de ce qui se passe dans la société.

J'aime aussi lire les livres de développement personnel car ça me permet de me comprendre et de comprendre les autres, d'améliorer les interactions humaines.

À part ça, j'apprécie particulièrement les jeux de société avec ma famille. J'aime aussi faire du sport, du jogging

EST-CE QUE TU AS EU DES MENTORS DANS TA VIE? ET SI OUI, QU'EST- CE QUE CES MENTORS T'ONT APPORTÉ?

Tout au long de ma vie, j'ai bénéficié du soutien et des conseils de plusieurs personnes, que ce soit des encadreurs à l'école, dans le cadre du travail ou des membres de familles sans lesquels je ne serais pas où je suis.

J'aimerais parler d'une personne qui a eu énormément d'impacts dans ma vie et qui m'a apporté les valeurs que j'arbore aujourd'hui.

Il s'agit de mon père Daniel Mbakop, aujourd'hui décédé, qui, très tôt dans ma vie, m'a inculqué des valeurs comme la recherche constante de l'excellence, l'amour du travail bien fait, la persévérance et beaucoup de résilience.

Mon père aimait les maximes telles : «*Qui veut peut*». Quels que soient les obstacles qu'on rencontre, si on a la volonté, on peut y arriver.

Une autre citation qu'il aimait d'Antoine de Saint-Exupéry : «*l'homme se découvre quand il se mesure à l'obstacle*».

En fait, il m'a enseigné très tôt, à voir dans chaque difficulté, dans chaque adversité de la vie, dans chaque problème, une opportunité de se découvrir, une opportunité de développer des techniques pour les surmonter, pour les contourner et non pas de les voir comme des obstacles insurmontables.

Une autre de ses maximes favorite était la suivante : «*l'œil ne se voit pas* »... Comme une façon de dire que c'est important de faire une pause et regarder la situation sous tous angles. Il s'agit aussi de se remettre en question pour pouvoir s'améliorer.



QUELS CONSEILS POUR LES JEUNES POUR UNE MEILLEURE SANTÉ FINANCIÈRE?

La première chose c'est d'être très discipliné dans leur vie financière. Cela commence par des principes simples. Savoir dépenser seulement l'argent qu'on possède. Il ne faut pas dépenser plus que ce qu'on a afin d'éviter de s'endetter.

Cela passe par la tenue rigoureuse d'un budget. Analyser les ressources dont on dispose, classer les dépenses par priorités et se fixer un pourcentage d'argent à épargner systématiquement.

Il faut le faire avec rigueur car ce qui fait la différence entre les personnes ce n'est pas ce qu'ils ont, mais c'est ce qu'ils font avec leur argent. **Donc avoir une habitude d'épargne, permet de constituer un certain capital, qui aide à saisir des opportunités par la suite.**

Éviter l'endettement inutile. Par exemple, il y a des choses qui peuvent justifier le recours à l'endettement. Par exemple, financer ses études, c'est quelque chose d'important, c'est une décision qui est prise sagement parce qu'on sait qu'à la fin, selon les études qu'on fait, on sera capable de rembourser cette dette.

À l'inverse, s'endetter quand on est jeune pour s'offrir des gadgets de luxe (téléphone etc...) n'est pas une sage attitude.



À UN OU UNE JEUNE DE 15 ANS QUI VEUT FAIRE TON MÉTIER, QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU ?

C'est un chemin qui est tout à fait accessible, mais qui comporte plusieurs étapes. Il ne faut pas brûler les étapes.

La priorité sera de terminer ses études secondaires, puis aller à l'université parce qu'au Québec, un baccalauréat est nécessaire avant de pouvoir se présenter à l'Institut québécois de planification financière.

Ça prend des connaissances par la suite en finance. Il faut travailler, être déterminé, avoir de bonnes notes.

S'intéresser aux mathématiques, aux calculs, aux chiffres.

Au-delà des connaissances techniques ou académiques, l'attitude est fondamentale. C'est un métier qui demande beaucoup de discipline, et de l'organisation. Ce sont des aptitudes qui s'acquièrent par la pratique, avec le travail.

Y'A-T-IL DES LECTURES QUE TU CONSEILLERAS AUX JEUNES ?

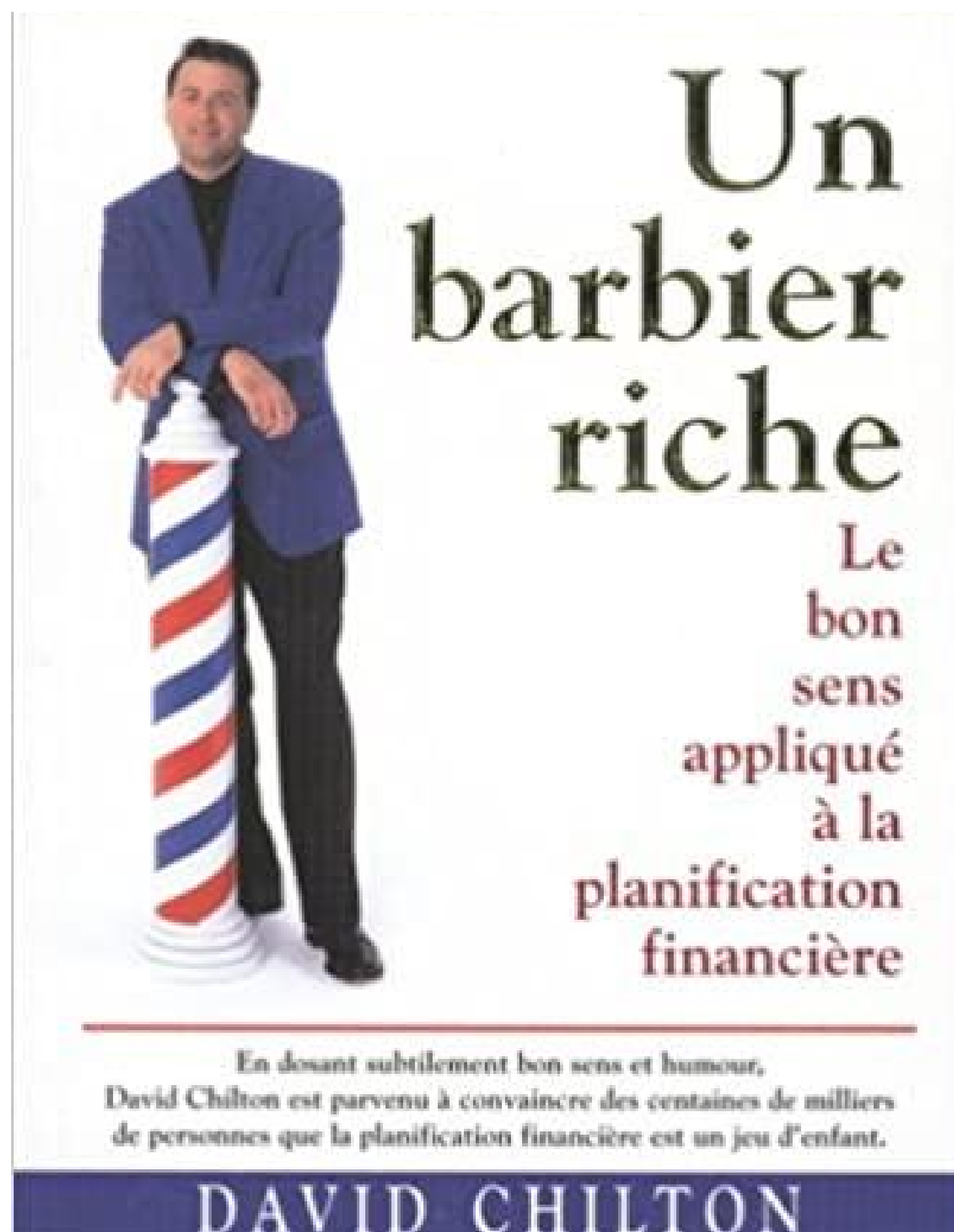
Il y a des grands classiques qui sont très faciles à lire, par exemple : « Un barbier riche » de David Chilton qui est très pertinent et qui donne même les bases de la planification financière dans un langage qui est très accessible et avec des personnages fictifs.

Un autre livre intéressant est Père riche, Père pauvre de Robert T. Kiyosaki dans un langage très accessible aux jeunes.

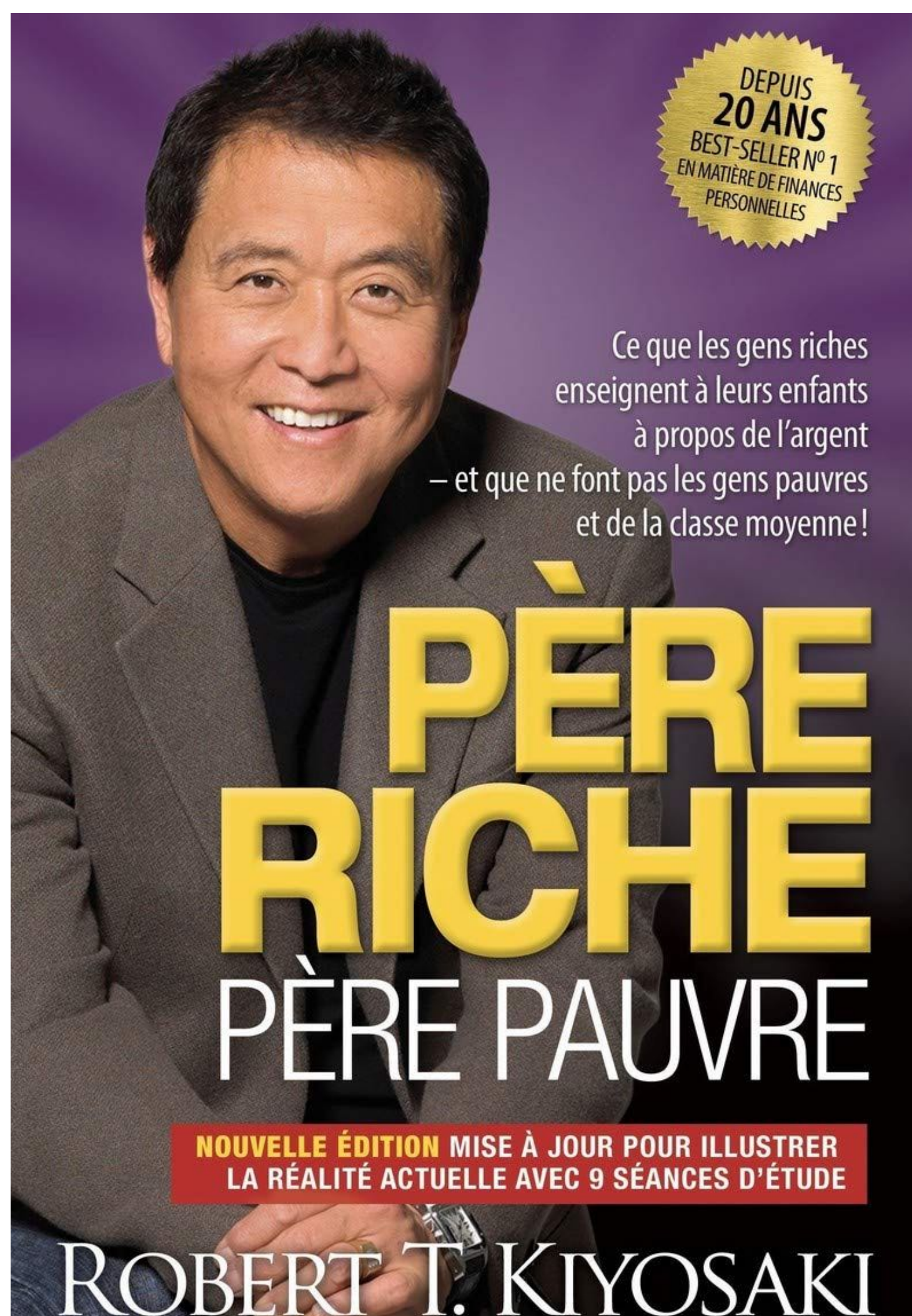
Éliane, La Fondation INSPIRE te remercie pour ta disponibilité et ton désir de partager ton expérience avec les jeunes.



Le lien de la vidéo de l'entretien: [cliquer ici](#)



En dosant subtilement bon sens et humour, David Chilton est parvenu à convaincre des centaines de milliers de personnes que la planification financière est un jeu d'enfant.



5 CONSEILS POUR GÉRER VOS FINANCES:

BACHIR
BENNANI

03

Définissez vos
objectifs

01

Comprenez les bases:

04

Construisez
votre budget

02

Épargnez tôt

05

Utilisez votre
statut de jeune
d'étudiant



1- COMPRENEZ LES BASES

Si vous entendez souvent parler d'inflation, taux de rendement, REER, CELI, sans trop savoir ce que cela veut dire, il est de temps de vous familiariser avec ces termes.

Comprendre les bases des finances personnelles vous permettra non seulement de fructifier plus rapidement votre argent de poche, mais vous évitera aussi certaines erreurs communes.

Plusieurs ressources gratuites existent autour de la littératie financière, comme le cours en ligne de l'université de Sherbrooke qui a déjà attiré plus de 25000 étudiants, ou encore le programme de littératie financière du site du Gouvernement du Canada.

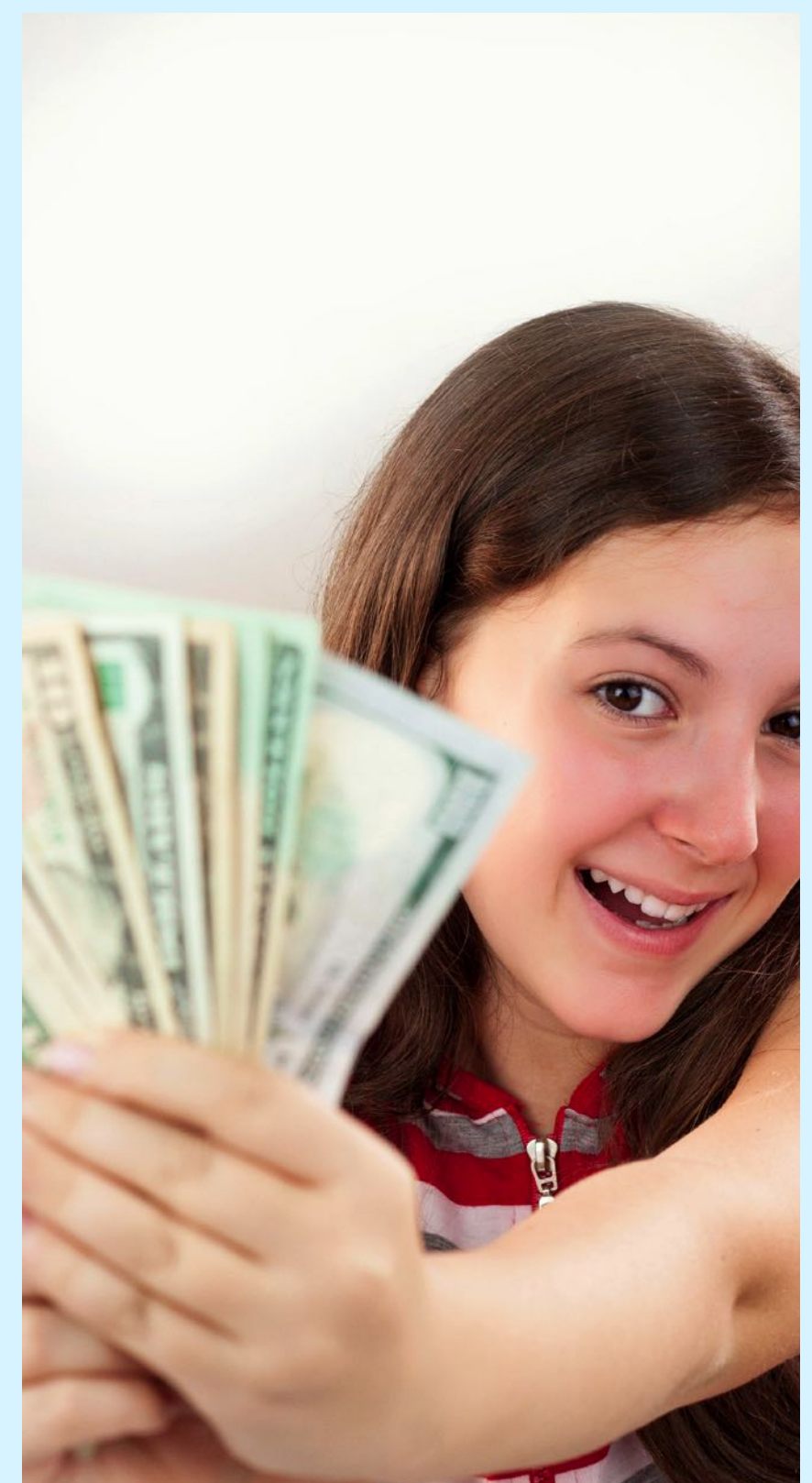
2- ÉPARGNEZ TÔT

Épargner très tôt permet de profiter d'un effet 'boule de neige' qui vous facilite l'atteinte de vos objectifs. Par exemple, 10\$ par semaine permet d'accumuler 2700\$ en 5 ans même dans un compte à faible taux de rendement annuel (1.5%).

Peu importe le montant, créer une habitude à l'épargne peut être très payant, et si vous n'avez pas encore 18 ans **il existe également des comptes sans frais pour vous permettre de fructifier votre argent dans un compte moins facile d'accès.**

Plusieurs ressources existent pour comparer les taux d'intérêts et avantages offerts par les banques du Canada, parmi les plus populaires vous trouverez **l'Outil de comparaison des comptes du Gouvernement du Canada, ou encore Ratehub.**

Tous les deux permettent de filtrer sur les banques qui offrent des comptes pour les jeunes.



3- DÉFINISSEZ VOS OBJECTIFS

Avec ou sans compte d'épargne, donnez un nom à votre objectif et engagez-vous à le respecter aussi longtemps que possible.

Il est plus facile de se faire des sacrifices lorsque vous avez une raison valide de le faire.

Assurez-vous que vos objectifs soient réalistes et liés à une période spécifique.

Un objectif trop vague ou non atteignable vous démotivera et provoquera l'effet inverse.

Selon votre situation, un des objectifs à court terme pourrait être de constituer un fonds d'urgence pour faire face aux imprévus, celui-ci permet d'habitude de couvrir entre 3 à 6 mois de dépenses courantes.

4- CONSTRUISEZ VOTRE BUDGET

Il existe plusieurs façons de construire un budget de sorte à le garder simple et facile à mettre à jour. Des applications comme **Goodbudget** ou **EveryDollar** permettent de maintenir gratuitement plusieurs types de dépenses à partir de son téléphone. Ces applications permettent aussi de voir les tendances de vos dépenses et trouver de nouvelles opportunités de faire des économies!



5- UTILISEZ VOTRE STATUT D'ÉTUDIANT

Être un jeune étudiant au Canada vient avec plusieurs avantages qui peuvent s'avérer très payants.

Premièrement, plusieurs compétitions et concours sont mis en place pour encourager les jeunes talents, la page 'Concours' de la Fondation Inspire en est un exemple concret.

D'autres prix pourraient parfois être proposés par des entreprises comme Ubisoft qui organise une compétition annuelle entre étudiants de 1er et 2e cycle, sans oublier que les universités publient toujours une liste exhaustive des bourses disponibles.

LIENS

- <https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/programmes/recherche/enquete-canadienne-capacites-financieres-2019.html>
- https://oraprdnt.ugtr.uquebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=1318&owa_no_fiche=7
- <https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/ACT-OCC/SearchFilter-fra.aspx>
- <https://www.ratehub.ca/comptes-cheques/comptes/jeunesse>
- <https://goodbudget.com/>
- <https://www.everydollar.com/>
- <https://fondationinspire.org/concours>
- <https://montreal.ubisoft.com/fr/nos-engagements/education/concours-universitaire/>



Tu **RÊVES** de lancer
ton **PROJET**?
Deviens ENTREPRENEUR !

École de l'entrepreneuriat
Formation Lancement
d'une Entreprise
Subventionnées par
M.E.E.S

Formation Gratuite

Aide Financière aux Études

Cours en Ilgne

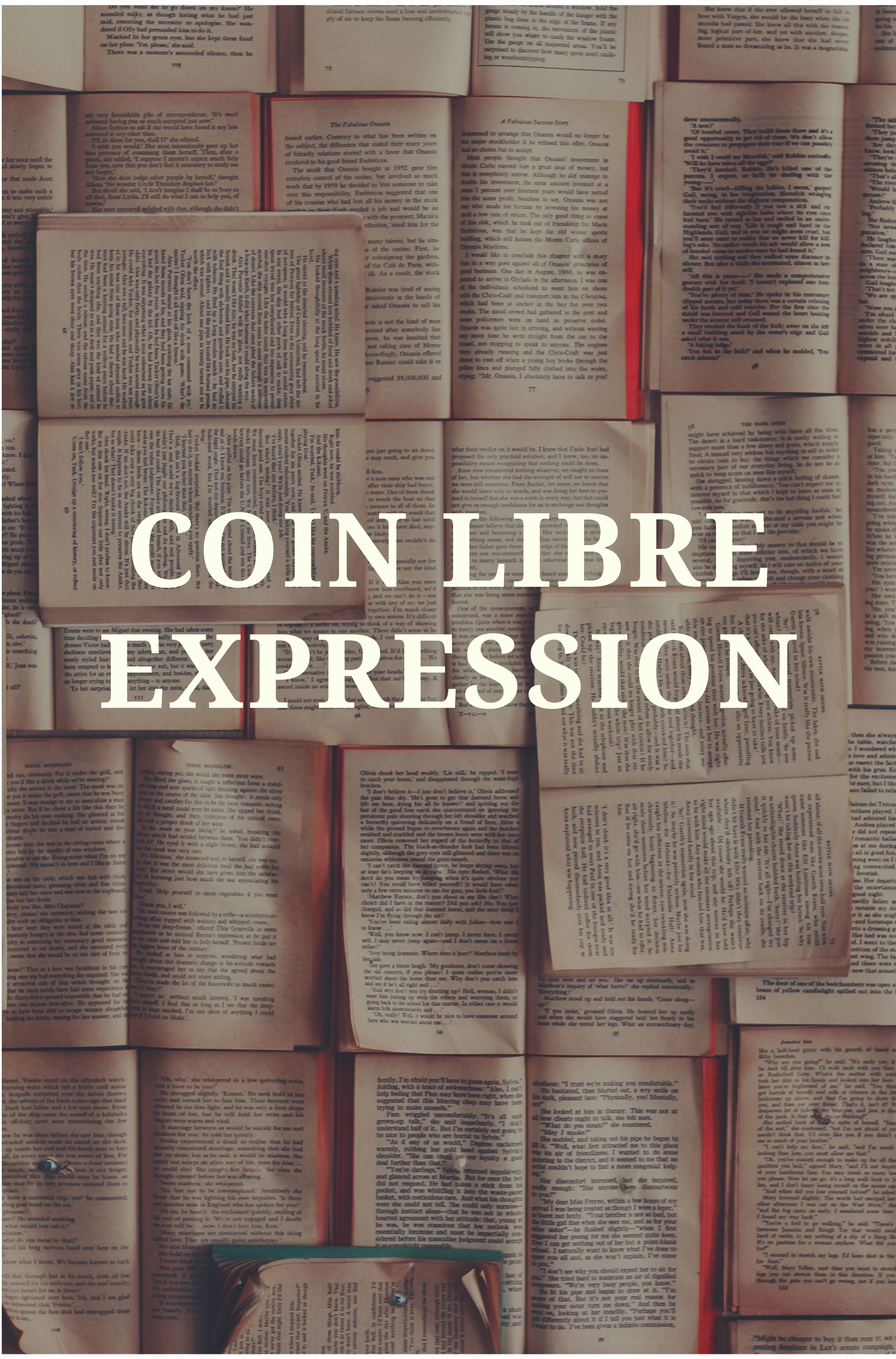
POUR EN SAVOIR PLUS SUR CETTE FORMATION GRATUITE

[CLICK HERE](#)

Le coach qui vous aide à développer votre capacité
persuasive, augmenter votre niveau d'influence et
manifester votre Charisme grâce au Storytelling car
chaque histoire bien racontée vaut Diamant !

 **Brice Kamgang**

<https://www.bricekamgang.com/>



COINTELPRO EXPRESSION

LE COURAGE D'ÊTRE SOI

Obafunke Titilola Abayomi Nadia

Dans ce monde où nous sommes en évolution constante où les individus se comparent en permanence entre eux, comment peut-on être satisfait de ce qu'on a et être pleinement heureux. Le courage d'être soi passe par les petites actions que j'invite à découvrir à travers ces cinq grands points.

1- Faire ses propres choix

Pour progresser, il vous faut tout d'abord acquérir le sens de votre identité personnelle. Vous serez alors en mesure de faire votre choix. Faire ce choix est de savoir ce que vous désirez, et ce qui peut vous rendre heureux.

Votre bonheur votre épanouissement et toute votre vie en dépendent et vous seuls connaissez vos besoins. Ne laissez personne d'autres opérer des choix pour vous.

La plus belle chose dans la vie est de se gouverner soi-même. Vous êtes uniques. Plus vous faites vos propres choix plus vous vous rendez compte que vous avez une bonne relation avec vous-même et vous gagnez de la maturité et de la confiance en vous. C'est de cette manière que l'on découvre son existence car il n'a jamais deux êtres humains identiques.

2- Vaincre la peur

« Si la peur frappe à ta porte et que tu as le courage de l'ouvrir, tu t'apercevras que derrière il n'y a personne. Graham Bell »

La peur est l'un des plus grands freins qui existe. C'est en effet le seul ennemi que vous avez. Il affaiblit totalement vos énergies et réduit vos ambitions. Il est alors important que vos rêves et ambitions soient plus grands que la peur.

Vous devez avoir le courage de faire ce que vous avez envie de faire même lorsque vous avez peur. Utiliser la peur comme le vrai moteur.

3- Avoir de bonnes Habitudes

« Vous devenez un jour ce que vous pratiquez avec le plus d'assiduité. Richard Caslon »

Combien de fois nous entendons les gens dire :

« *c'est mon habitude, je suis comme ça et je ne peux pas changer* ».

Laissez-moi vous dire qu'il ne s'agit pas d'une échappatoire pour rester dans vos vieilles habitudes. L'être humain peut changer s'il le désire et s'il s'applique.

Lorsque vous appliquez de bonnes habitudes dans un contexte précis avec régularité et persévérance vous devenez meilleurs. La détermination en toute chose est la clé d'une meilleure vie et l'habitude est le pouvoir qu'a l'être humain pour influencer totalement sa vie.

**"La vie est un don.
Osons rêver."**



4- Pratiquer l'amour de soi

La meilleure pratique pour avoir confiance en soi est d'abord de s'aimer soi-même. Vous devez alors apprendre à écouter votre corps en faisant des activités qui vous passionnent.

Effectuer une ou plusieurs séances de sport par semaine, aller au Spa, écouter de la musique, méditer.

En vous nourrissant de passion, vous trouverez l'énergie intérieure qui favorise les sentiments de joie et de plaisir.

Enfin, plus que jamais, la gratitude est un sentiment qu'on doit cultiver.

Soyez reconnaissants de votre vie et respectez-vous. Pratiquer l'amour au quotidien est l'élément motivateur pour booster votre vie et vous accepter tels que vous êtes.

5- Considérer uniquement les critiques constructives

Quoi que vous fassiez, vous serez critiqués.

Il est donc important de vraiment distinguer les critiques constructives. Les gens ont tendance à sous-estimer vos rêves et font tout pour vous déstabiliser. Cessez de placer votre bonheur dans les mains d'autrui.

Assumez pleinement vos choix et vos actes. Soyez maîtres de votre existence. Ce sont les petits choix et actions de tous les jours qui déterminent le type de personne que vous allez devenir.

Lectures conseillées

Déborah Koualé

Quelques ressources pour améliorer sa santé financière et mieux gérer ses finances (pour les adultes et jeunes adultes avec l'aide de leurs parents. À discuter avec votre conseiller financier !)

1

Commissions des valeurs mobilières de l'Ontario-

L'autorité ontarienne a un site web dédié à une meilleure gestion de vos finances, y compris un calculateur du coût des études et de vos habitudes de consommation pour mieux gérer votre budget et économiser davantage.-

Vos parents, y trouveront également des informations sur comment fonctionnent les régimes enregistrés d'épargne-études (REEE) permettant de placer de l'argent pour vos études tout en bénéficiant d'avantages fiscaux.

Plus d'information ici > <https://www.gerezmieuxvotreargent.ca/>

- Une section du site contient notamment différentes feuilles de calcul pour planifier le budget études et même le budget cadeaux !

Plus d'information ici > <https://www.gerezmieuxvotreargent.ca/feuilles-de-calcul/>

2

L'Autorité des Marchés Financiers (Québec)-

Le site du régulateur québécois intègre une section destinée au grand public et consacrée aux finances personnelles (bilan financier, budget mensuel, épargne etc...) qui vous permettront de faire le point sur vos finances.

Des grilles budgétaires et calculateurs sont également mis à votre disposition.

Plus d'information ici > <https://lautorite.qc.ca/grand-public/finances-personnelles->

Le site contient également une section sur les dernières nouvelles et initiatives de l'Autorité en matière d'éducation financière.

Plus d'information ici > <https://lautorite.qc.ca/grand-public/specialistes-en-education-financiere>

3

La Finance pour tous (France)-

Une autre excellente ressource pour votre éducation financière.

'Site pédagogique sur l'argent et la finance', il est édité par l'Institut pour l'Education Financière du Public (IEFP), association d'intérêt général et agréée par le Ministère de l'Education Nationale.-

Vous y trouverez des conseils pour établir votre budget, obtenir des aides financières et sociales, financer votre projet d'études à l'étranger ...

Plus d'information ici > <https://www.lafinancepourtous.com/>

- Une section est spécialement dédiée aux enfants de 8 à 12 ans et ados ! Section qui comprend un dico sur la finance, des quiz pour tester ses connaissances en la matière et une appli pour gagner en connaissance...

Plus d'information ici > <https://www.lafinancepourtous.com/juniors/>

**Premier concours
d'éloquence organisé par
la Fondation INSPIRE
dans le cadre de son
programme de mentorat.**



Règlements du concours d'éloquence

DURÉE DU CONCOURS: Le concours se tient du 01 Octobre 2020 au dimanche 15 Novembre 2020

ADMISSIBILITÉ: Ce concours est ouvert aux personnes âgées entre 14 et 22 ans, sans limite de zone géographique.

SUJET : Peux-tu nous parler d'une personne que tu considères comme modèle de réussite et la raison de ce choix ?

- 1- Définir ce qu'est pour toi la réussite ?
- 2- Préciser pourquoi la personne choisie est selon toi un modèle de réussite
- 3- Comment est ce que tu t'identifies à la personne (les actions que tu poses pour t'améliorer)

DURÉE DES VIDÉOS: de 3 à 5 minutes maximum

FORMATS : les formats vidéos standards suivant sont acceptés AVI, MP4, MPEG, MOV

LANGUES : les vidéos soumises seront acceptées en français, anglais et espagnol

SOUMISSION : Les vidéos doivent être envoyées par courriel (fondationinspire@gmail.com) au plus tard la dernière journée du concours, soit le dimanche 15 Novembre 2020 à minuit (heure de Montréal), sous peine de nullité. Sur réception du formulaire de participation accompagné de la vidéo, la participation au concours sera automatiquement enregistrée et donnera une chance de gagner.

PRIX : Il y a deux (2) prix à gagner, d'une valeur totale de (200) \$ canadien. dans deux catégories :

- 1- Catégorie des 14-18 ans = 100\$
- 2- Catégorie des 19-22 ans = 100\$

CRITÈRES : Les vidéos soumises par les participants doivent refléter leur analyse et la description en lien avec le thème du concours, être enregistré dans un environnement calme, respecter le format (AVI, MP4, MPEG, MOV).-

La Vidéo doit être filmée de face, ton visage en entier dans le cadre de l'écran. - Tu peux enregistrer ta vidéo en position assise ou debout. - Ton histoire doit être racontée d'une seule traite. - Il n'est pas autorisé de montage, ni ajout de texte ou de sous titrage sur la vidéo finale.- Une seule vidéo par participant est acceptée. Le participant majeur et le parent ou le tuteur légal du participant mineur, doit compléter et signer dûment le formulaire électronique de participation.

DIFFUSION : les vidéos seront mises en ligne sur le site de la Fondation INSPIRE et partagées sur nos médias sociaux.

PROPRIÉTÉ: Les vidéos deviennent la propriété de la Fondation INSPIRE et ne seront pas retournées quelque soit la décision finale.

JURY et CRITÈRES DE SÉLECTION: Les gagnants sont déterminés par jury international membres du programme INSPIRE. Les critères de sélection sont : La profondeur du discours, l'authenticité, l'originalité, la simplicité. Le respect de la durée La qualité sonore de l'enregistrement

REMISE DU PRIX: les gagnants ou gagnantes seront contactés pour la remise du prix 15 jours suivant la fin du concours (30 novembre 2020)

