

PERSONAL WORKS



BOOKFOLIO

ADNANE BENCHAKROUN

2024-2025

Ce Bookfolio, de Adnane Benchakroun présente ses différents livres ou essais proposant une vision holistique des enjeux contemporains du Maroc, abordant éducation, économie, spiritualité, management et développement personnel. Il offre un regard critique, nuancé et prospectif sur les défis et opportunités du pays.

Préambule : Écrire Pour Partager, Non Pour Publier

Pourquoi ce portfolio de livres, alors que je ne suis ni écrivain de formation, ni animé par l'ambition d'en faire un métier ? Simplement parce qu'à la retraite, l'esprit demeure en mouvement, les idées continuent de surgir et l'envie de les structurer s'impose comme une évidence. Après une carrière dédiée à l'économie, à l'innovation et à la réflexion stratégique, l'écriture est devenue pour moi un espace de liberté, un exercice ludique où je formule des idées variées, sans contrainte académique ni obligation de plaire à une quelconque maison d'édition.

Mes ouvrages sont volontairement courts – entre 40 et 60 pages – car je crois que les idées, pour être accessibles, doivent être concises et percutantes. Ils ne prétendent pas être des traités exhaustifs ni des références incontournables, mais plutôt des invités à la réflexion, des points de départ pour nourrir le débat.

Loin du circuit traditionnel d'

de l'édition payante, ces livres sont diffusés librement, en accès gratuit, selon le principe du libre de droit. Ils peuvent être lus en ligne ou téléchargés sur le kiosque Pressplus.ma de L'ODJ Média, dans un esprit de partage et de démocratisation du savoir. Mon seul souhait est qu'ils trouvent un lecteur curieux, un esprit prêt à interagir, à s'approprier ces idées, à les contester, à les enrichir.

Écrire n'est pas une fin en soi, c'est une conversation qui attend une réponse.

Sommaire

École marocaine : faillite annoncée ou sursaut possible ?

Analyse critique du système éducatif marocain, ses réformes inachevées et ses inégalités, avec des propositions de solutions.

Contextualiser pour mieux informer : Plaidoyer pour un journalisme éclairé
Plaidoyer pour un journalisme marocain nuancé et ancré dans les réalités socio-économiques du pays.

Les 18 points du projet du nouveau Code de la famille à charge et à décharge !
Analyse critique des propositions de réforme du Code de la famille marocain.

Un Voyage Spirituel pour la Diaspora Marocaine
Exploration de la spiritualité des Marocains à l'étranger face aux défis de l'intégration et de la modernité.

Les Zaouias et le Rite Malékite : Héritage et Spiritualité
Étude du rôle historique et actuel des zaouias et du rite malékite au Maroc.

La Hchouma : Secrets et Traditions des couples Marocains
Exploration humoristique des tabous et traditions dans les relations de couple au Maroc.

L'Art de rêver : L'imaginaire et sa force au Maroc
Réflexion sur le rôle de l'imaginaire dans la culture et le développement social marocain.

Transmettre nos racines : Histoires et Valeurs des Aînés Marocains
Recueil d'histoires et de valeurs intergénérationnelles au Maroc.

Corps et Esprit : Ramadan Thérapeutique pour les Aînés
Guide pratique sur la nutrition, la spiritualité et la gestion du stress pendant le Ramadan.

Slow Life : Épanouissement durant le Ramadan au Maroc
Approche douce et introspective du Ramadan pour les seniors marocains.

L'Art de l'ennui : Un nouvel horizon créatif pour les seniors marocains
Réhabilitation de l'ennui comme moteur de créativité et d'épanouissement personnel.

À la rencontre de soi : Shadow Work pour les seniors marocains
Introduction au Shadow Work, une introspection pour la guérison émotionnelle des seniors.

À la conquête de l'Affirmation de soi

Dialogue entre une coach et un avocat du diable sur l'importance de l'affirmation de soi.

Économie de la santé au Maroc : Un levier de croissance inexploité

Analyse des opportunités économiques dans le secteur de la santé au Maroc.

Vieillissement et Croissance : L'Impact de la Silver Economy sur l'Économie Marocaine

Étude sur le vieillissement démographique et son impact économique au Maroc.

Non, on n'a pas tout essayé : Une stratégie globale pour une relance de l'emploi au

Maroc

Propositions pour une politique de l'emploi efficace et inclusive au Maroc.

La valeur du travail à l'ère de l'intelligence artificielle

Réflexion sur les mutations du travail face à l'IA et à l'automatisation.

Les chatbots et la santé mentale des jeunes femmes marocaines

Étude des opportunités et risques des chatbots dans le domaine de la santé mentale.

Trump 2.2025

Impact potentiel de la réélection de Donald Trump sur les relations maroco-américaines.

Leaders bienveillants : Une nouvelle ère pour les managers marocains

Guide sur le management bienveillant et ses impacts en entreprise.

Rire pour diriger : La thérapie par le rire au service du leadership marocain

Comment l'humour et la thérapie par le rire peuvent améliorer le management.

Vacances insolites en Espagne

Recueil de dialogues philosophiques fictifs avec des figures historiques, accompagné de poèmes.

La quête de sens d'un Marocain face aux défis contemporains

Réflexion sur l'équilibre entre tradition et modernité dans la société marocaine.

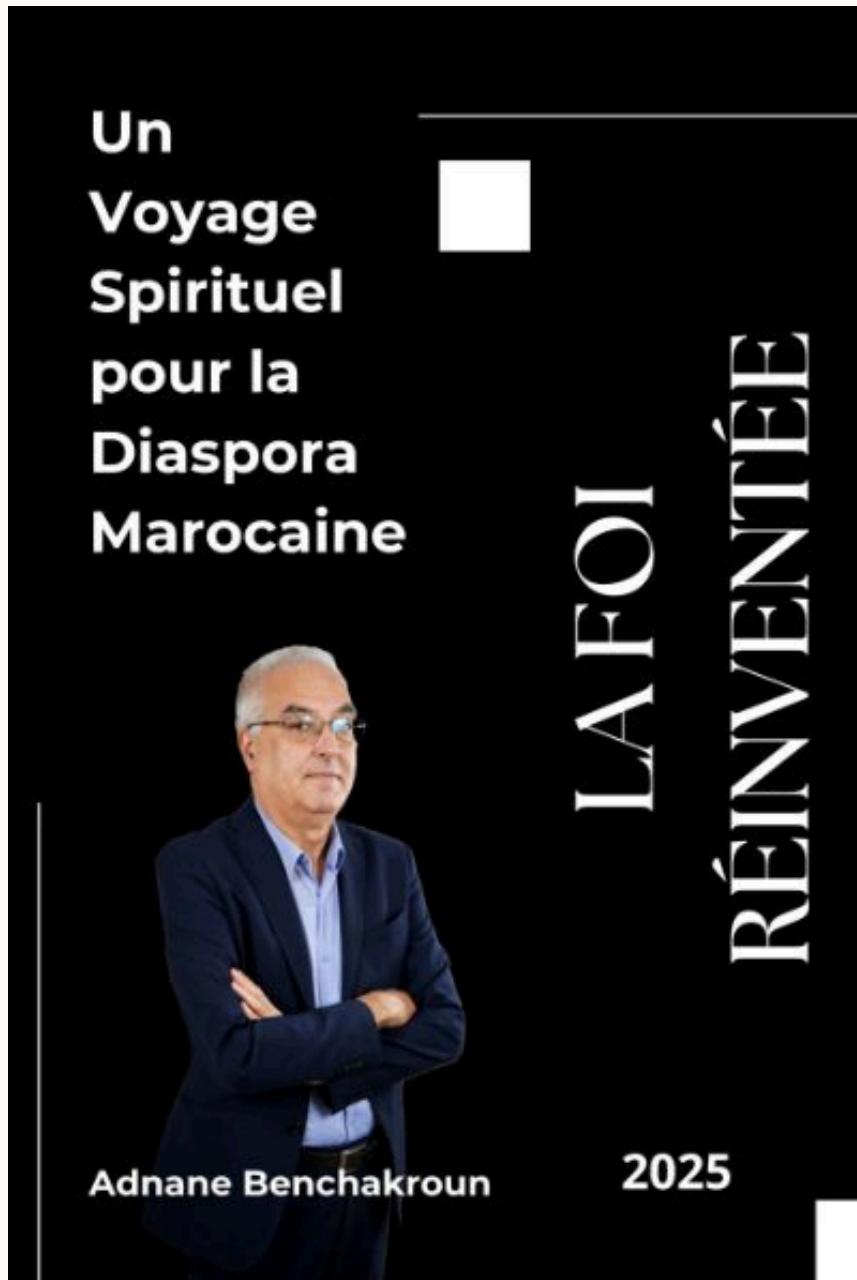
Un Voyage Spirituel pour la Diaspora Marocaine

La Foi Réinventée : Un Voyage Spirituel pour la Diaspora Marocaine explore la quête spirituelle des Marocains établis à l'étranger, confrontés aux défis de l'intégration, de la transmission de la foi et de la modernité.

Adnane Benchakroun, fort de son expérience en France, interroge la manière dont l'Islam marocain, traditionnellement modéré et lumineux, peut s'adapter sans se perdre.

Le livre aborde les tensions entre héritage religieux et nouvelles influences culturelles, la place de la communauté, la pratique spirituelle au quotidien et l'engagement social des croyants. Il met en lumière un Islam de Lumière, tolérant et évolutif, tout en donnant la parole aux critiques qui questionnent la nécessité d'une réinvention.

À travers réflexions, témoignages et débats, cet ouvrage propose un regard lucide sur la spiritualité des Marocains de la diaspora et ouvre une discussion sur l'avenir de leur foi au XXI^e siècle.



Les Zaouias et le Rite Malékite : Héritage et Spiritualité

Ce livre de Adnane Benchakroun explore le rôle historique, spirituel et social des zaouïas dans le cadre du rite malékite au Maroc. Institutions mystiques et éducatives, les zaouïas ont contribué à la transmission du soufisme et du droit malékite, façonnant ainsi l'identité religieuse marocaine.

À travers un regard curieux mais critique, l'auteur retrace l'évolution des zaouïas, depuis leur naissance comme centres de retraite spirituelle jusqu'à leur influence politique et sociale. Il analyse également leur rôle dans la préservation du savoir, leur apport culturel à travers la musique et la poésie soufie, ainsi que leur implication dans la cohésion sociale et la résistance face à la colonisation.

Toutefois, le livre ne se limite pas à un récit historique : il interroge la place des zaouïas aujourd'hui. Face à la mondialisation, à l'essor du salafisme et à la désaffection des jeunes générations, ces institutions doivent-elles se réinventer ou sont-elles condamnées à disparaître ?

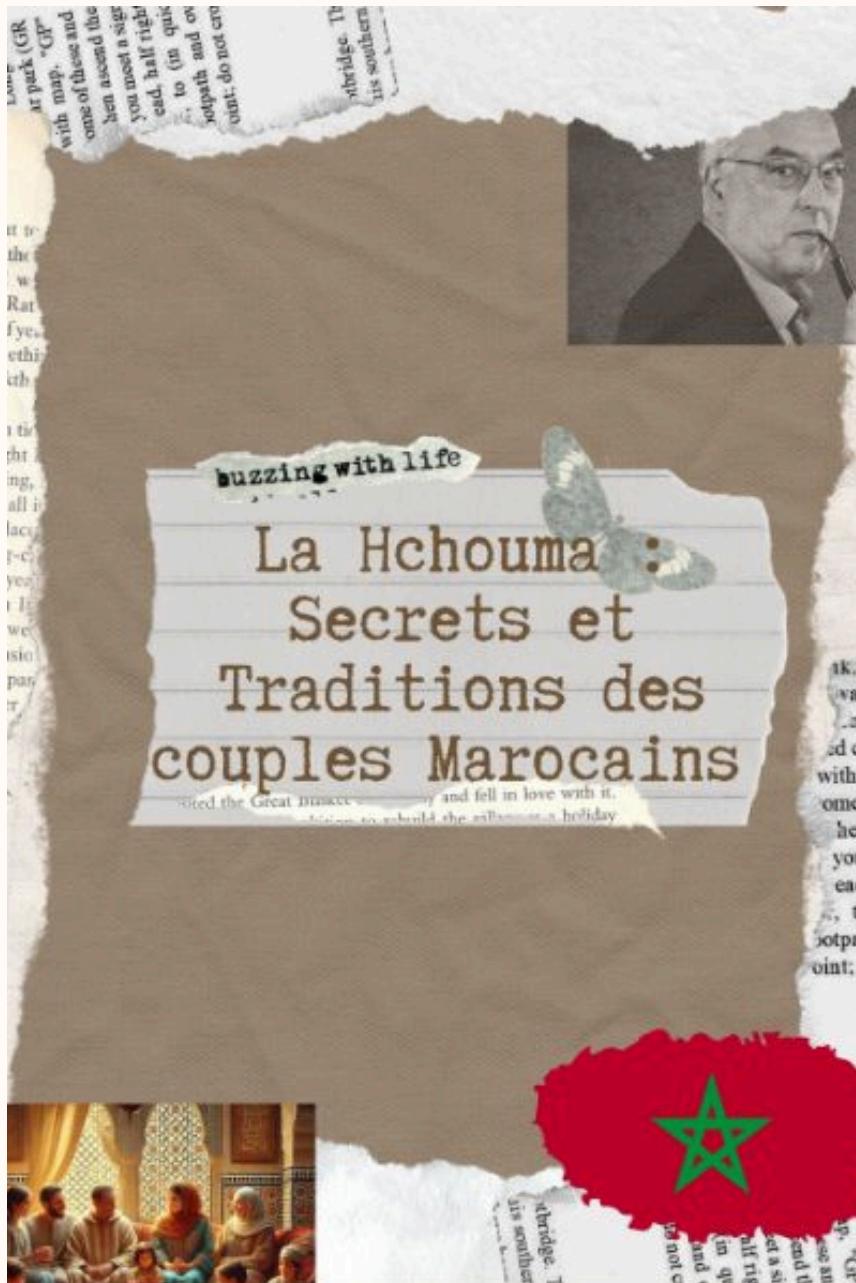


Chaque chapitre se termine par "L'avis de l'Avocat du Diable", une mise en perspective critique qui remet en question certaines idées reçues et invite à une réflexion nuancée sur l'avenir des zaouïas et du rite malékite au Maroc.

La Hchouma Secrets et Traditions des couples Marocains

Ce livre de Adnane Benchakroun explore avec humour et légèreté les tabous, traditions et évolutions des couples marocains à travers la notion de hchouma (pudeur sociale). Il aborde les fiançailles, le mariage et la nuit de noces sous un prisme à la fois cocasse et révélateur des normes familiales. Les tabous liés au sexe, aux belles-familles et aux non-dits sont analysés avec autodérision, mettant en lumière les contradictions entre tradition et modernité.

L'auteur évoque aussi l'impact des réseaux sociaux, les défis des couples mixtes et l'adaptation des nouvelles générations. À travers anecdotes et réflexions, il montre que la hchouma peut être une barrière comme un moteur de complicité. Enfin, il célèbre le rire et la patience comme piliers du couple marocain, soulignant que l'amour, entre traditions et révolutions, se nourrit avant tout de moments partagés et d'humour.



Corps et Esprit : Ramadan Thérapeutique pour les Aînés

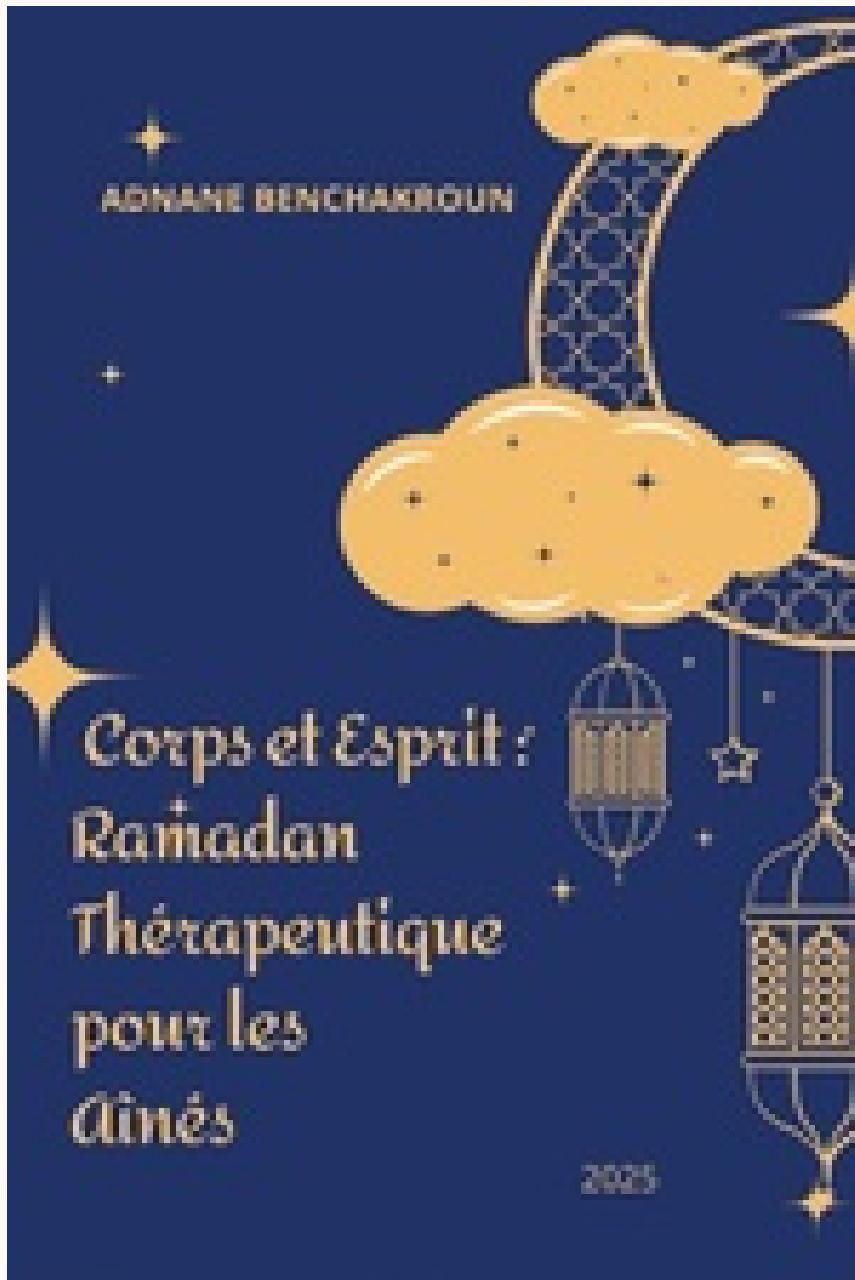
L'ouvrage d'Adnane Benchakroun, "Une Philosophie du Ramadan pour les Aînés," explore le Ramadan comme un voyage intérieur pour les aînés marocains. Il met en lumière l'importance de l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme pendant ce mois sacré. Le livre offre des conseils pratiques sur la nutrition, la santé émotionnelle, la spiritualité et l'engagement communautaire. Benchakroun, fort de son expérience, vise à aider les aînés à vivre un Ramadan épanouissant, thérapeutique et joyeux. Son approche holistique encourage une réflexion profonde sur la foi, le bien-être et les relations sociales.

Quels bienfaits physiques le Ramadan offre-t-il?

Quelle est l'importance des liens sociaux?

Comment le suhoor aide-t-il les aînés ?

Comment gérer le stress pendant le Ramadan ?

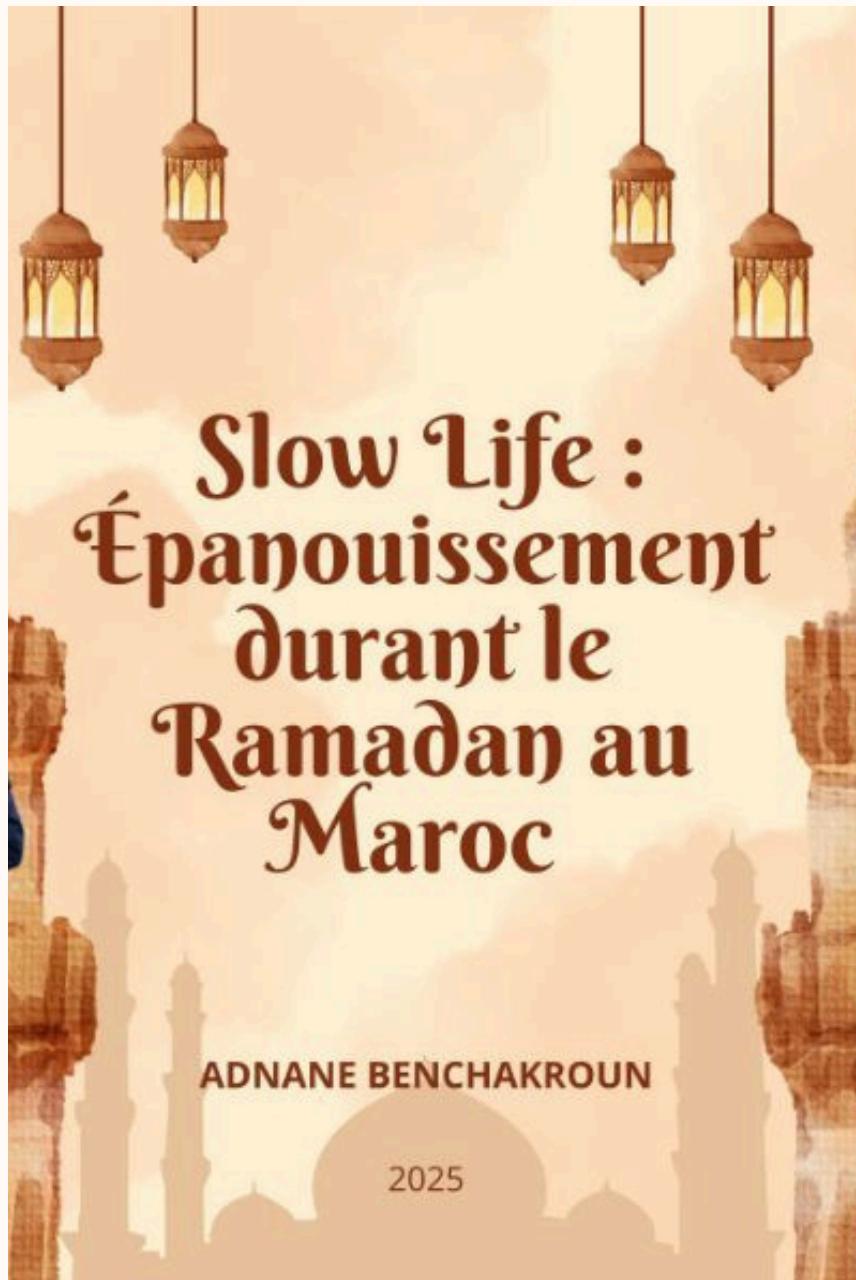


Slow Life : Épanouissement durant le Ramadan au Maroc

Ce livre propose une approche sereine et consciente du mois sacré, spécialement adaptée aux seniors marocains. Adnane Benchakroun y partage sa vision d'un Ramadan vécu en harmonie avec soi-même, loin du stress et de l'agitation. À travers des conseils pratiques et des réflexions, il invite à ralentir le rythme, à cultiver la gratitude et à renforcer les liens familiaux et communautaires.

Le livre aborde des thématiques essentielles telles que l'alimentation équilibrée, la pleine conscience, la spiritualité et la transmission des traditions. Il met en avant l'importance de l'introspection, de la méditation et du partage, tout en valorisant un mode de vie respectueux des rythmes naturels du corps et de l'esprit.

En adoptant le Slow Life pendant le Ramadan, les seniors peuvent transformer cette période en un véritable voyage d'épanouissement personnel, où chaque moment devient une source de paix et de bien-être.



Quels sont les bienfaits du Slow Life ?

Comment le concept de "Slow Life" s'applique-t-il spécifiquement au contexte du Ramadan au Maroc ?

Quelles valeurs le Ramadan au Maroc met-il en avant ?

Comment le Slow Life améliore-t-il la santé ?

Leaders bienveillants : Une nouvelle ère pour les managers marocains

L'ouvrage *Leaders bienveillants : Une nouvelle ère pour les managers marocains* d'Adnane Benchakroun explore la nécessité d'un management plus humain et empathique au Maroc. Il propose des stratégies pour intégrer la bienveillance dans la culture d'entreprise, soulignant son impact positif sur la performance des équipes et le bien-être des employés. L'auteur met en avant des études de cas marocains illustrant le succès du management bienveillant et les outils pour surmonter les obstacles. Il s'adresse aux managers de tous niveaux, les encourageant à adopter un leadership transformationnel axé sur la communication, l'autonomie et la responsabilité. Enfin, l'auteur, lui-même un acteur de la scène économique Marocaine, explique comment les nouvelles générations et les tendances émergentes façonnent l'avenir du management bienveillant au Maroc. Le but est de bâtir des entreprises plus humaines, performantes et durables.



Quelles sont les principales valeurs et pratiques du management bienveillant dans le contexte marocain ?
Quels obstacles freinent le management bienveillant marocain ?
Quelles valeurs clés sous-tendent le management bienveillant ?
Quels sont les besoins actuels des entreprises marocaines ?
Quels défis confronte le management bienveillant ?
Quel impact a la bienveillance sur la performance ?
Quelles valeurs clés définissent le management bienveillant ?
Quels défis rencontrent les managers marocains bienveillants ?

Contextualiser pour mieux informer : Plaidoyer pour un journalisme éclairé

Ce livre d'Adnane Benchakroun, "Contextualiser pour mieux informer : Plaidoyer pour un journalisme éclairé", explore l'importance de la contextualisation dans le journalisme marocain. Elle souligne la nécessité d'une information nuancée et responsable, ancrée dans les réalités historiques, culturelles et socio-économiques du Maroc pour contrer la désinformation et éclairer le public. L'auteur, un journaliste autodidacte, plaide pour un journalisme qui va au-delà des faits bruts pour offrir une analyse profonde et éthique. Les chapitres du livre examinent les techniques de contextualisation dans divers domaines comme la politique, l'économie et l'environnement, tout en abordant les défis et l'avenir de cette pratique au Maroc. Benchakroun, ingénieur en informatique et figure de l'entrepreneuriat marocain, met à profit son expérience diversifiée pour enrichir le paysage médiatique et encourager un journalisme de qualité.



Quels défis spécifiques rencontrent les journalistes marocains dans leur quête d'un journalisme contextualisé?

Quels éléments clés définissent la contextualisation journalistique ?

Quel rôle la contextualisation joue-t-elle au Maroc ?

Quels éléments clés définissent la contextualisation ?

Comment contextualiser l'économie et la politique au Maroc ?

Quel rôle pour les journalistes dans contextualisation?

L'art de l'ennui": Un nouvel horizon créatif pour les seniors marocains

Ce livre de Adnane Benchakroun explore les bienfaits de l'ennui pour les seniors marocains, le présentant non pas comme un état négatif, mais comme un moteur de créativité et d'introspection. Il propose différentes approches pour cultiver l'ennui, telles que la méditation, la solitude et la pratique d'activités artistiques. L'ouvrage met l'accent sur la neuroplasticité et l'amélioration de la mémoire grâce à la stimulation créative, encourageant le partage d'expériences et la création de communautés. Enfin, il appelle à une redéfinition de la retraite, la voyant comme une opportunité de découverte et d'épanouissement créatif.

Comment l'ennui stimule-t-il la créativité chez les seniors marocains ?

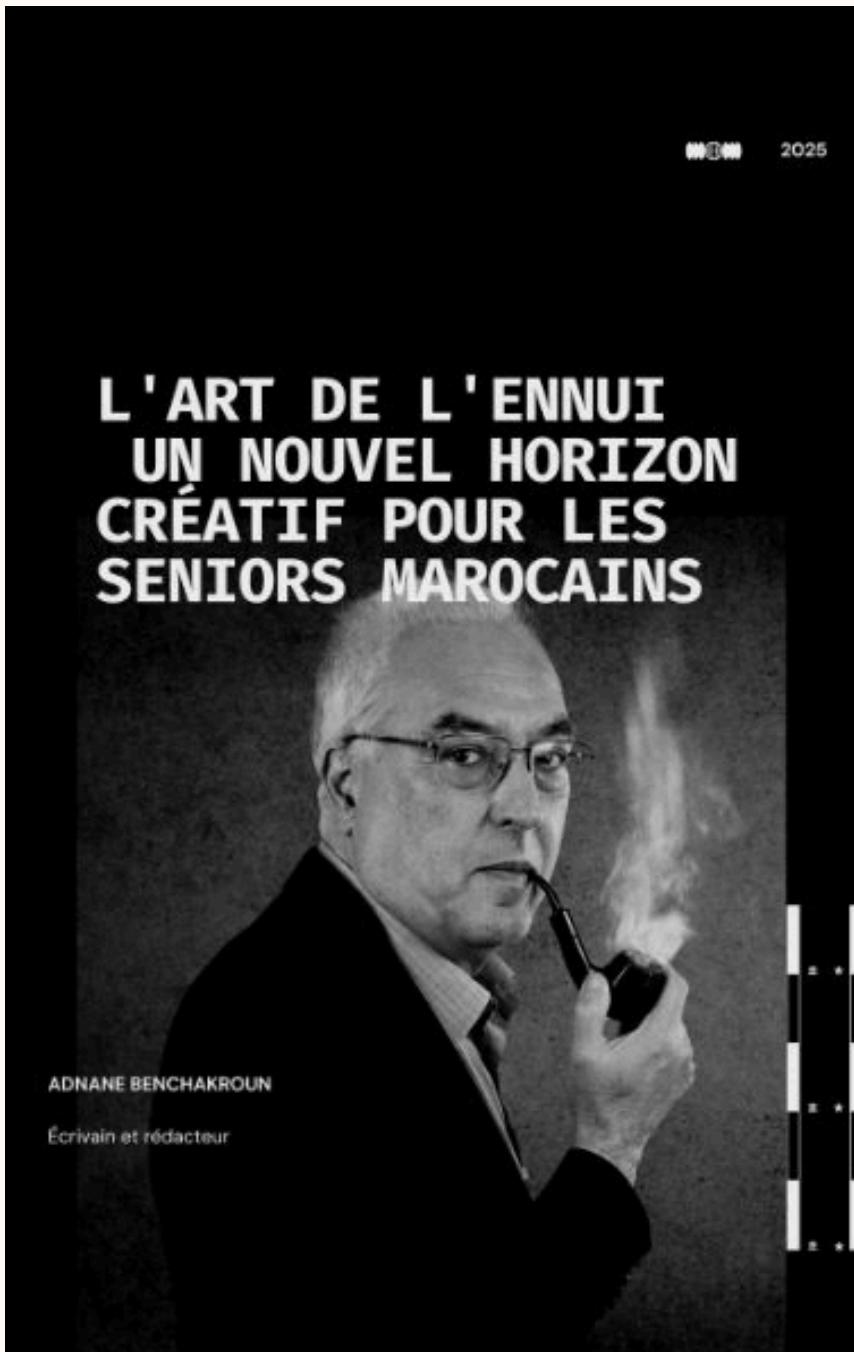
Quels types d'ennui sont distingués ?

Comment l'ennui stimule-t-il la créativité chez les seniors ?

Comment le livre définit-il les différents types d'ennui ?

Comment le livre présente-t-il les bienfaits de l'ennui pour les seniors ?

Comment le livre catégorise-t-il les différents types d'ennui ?



L'Art de rêver : L'imaginaire et sa force au Maroc

Ce livre de Adnane Benchakroun explore la puissance de l'imaginaire au Maroc, à travers ses racines culturelles, ses contes, son art et son influence sur la jeunesse. Il met en lumière l'imaginaire comme moteur d'émancipation et de transformation sociale, capable d'inspirer le changement et l'innovation. Malgré les obstacles culturels et structurels, l'auteur montre comment la créativité peut être cultivée via l'éducation, les pratiques artistiques et les initiatives locales. En alliant héritage et modernité, ce livre est un appel à rêver grand et à agir pour un Maroc où l'imaginaire devient un levier de progrès et de développement durable.

Comment l'imaginaire façonne-t-il l'identité et le développement marocains ?

Quel rôle l'imaginaire joue-t-il dans l'émancipation de la jeunesse marocaine ?

Comment le livre définit-il l'imaginaire ? Comment le livre utilise-t-il les contes marocains ?

Quelles sont les aspirations de la jeunesse marocaine selon le livre ?

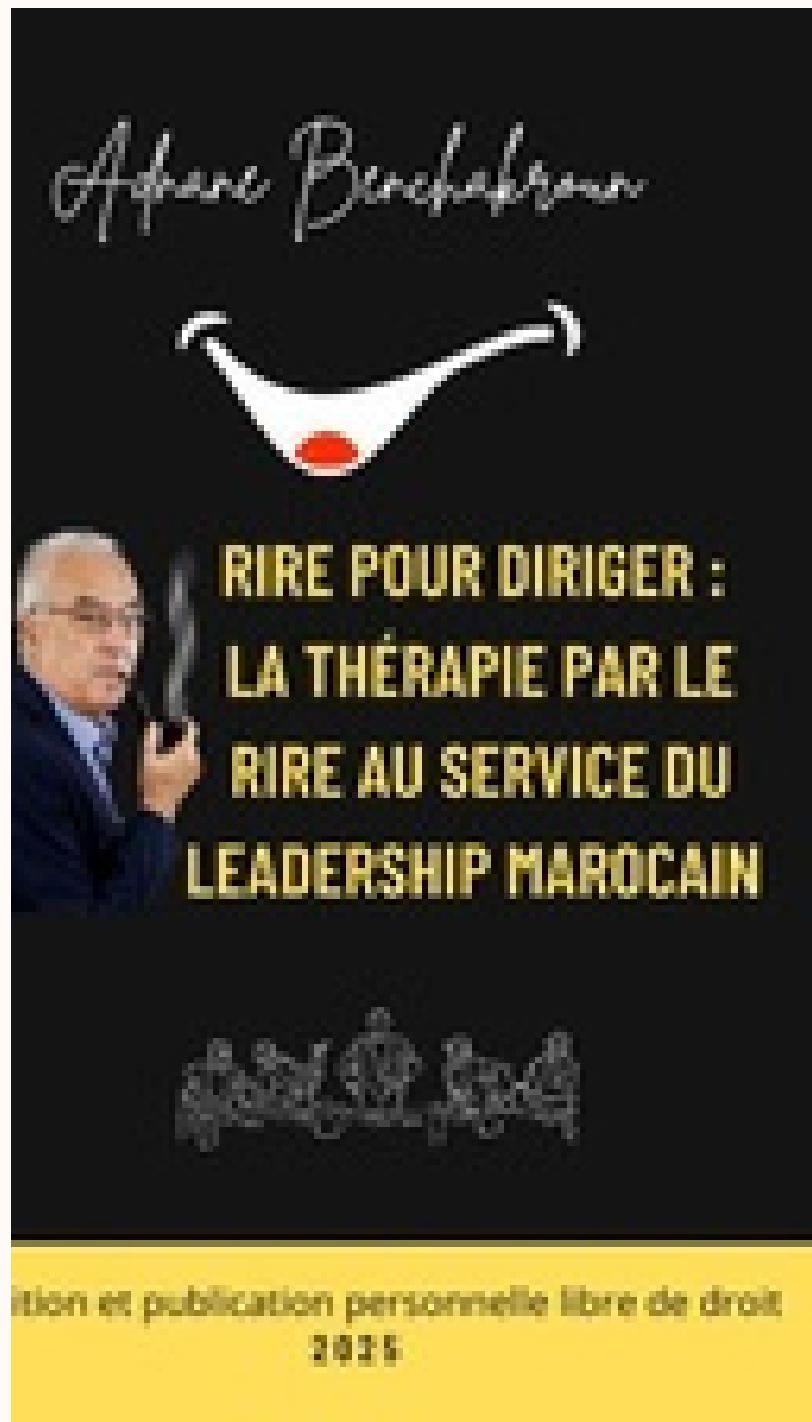
Comment le livre définit-il l'imaginaire et son importance au Maroc ?



Rire pour diriger : La thérapie par le rire au service du leadership marocain

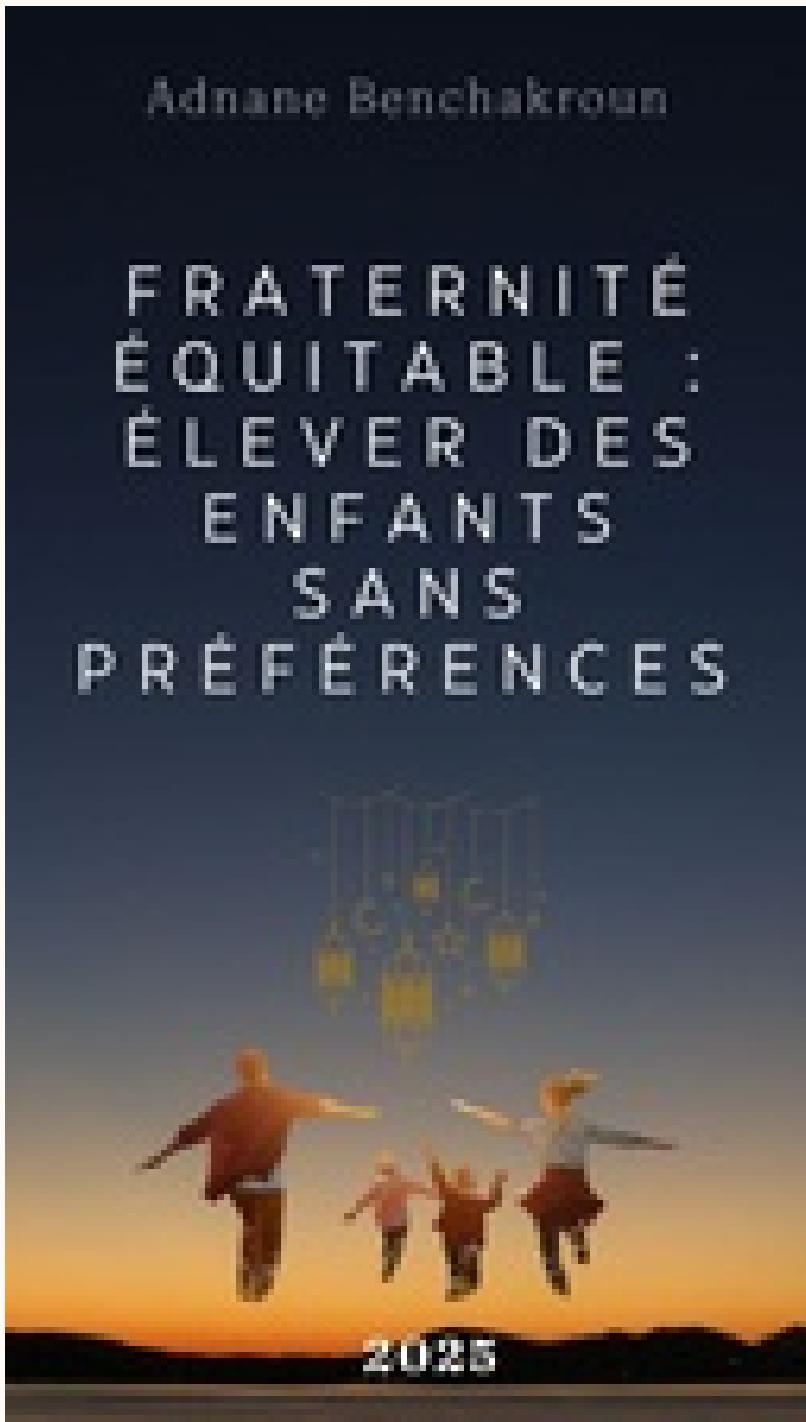
Ce livre d'Adnane Benchakroun met en lumière une perspective innovante sur le développement des compétences managériales et l'amélioration du climat organisationnel à travers la thérapie par le rire. En tant qu'expert marocain en économie et innovation, l'auteur articule son propos autour d'une méthodologie ancrée dans des recherches empiriques et des analyses de cas réels, offrant ainsi une approche rigoureusement documentée pour intégrer cette pratique dans les entreprises marocaines. Les bienfaits sont mis en avant avec clarté : une amélioration significative de la cohésion d'équipe, une réduction notable du stress et un environnement propice à la créativité et à l'innovation.

L'ouvrage ne se limite pas à une simple exposition théorique, mais propose également des techniques concrètes pour que dirigeants et managers puissent progressivement développer des programmes de thérapie par le rire. Ces techniques incluent, par exemple, des ateliers de groupe favorisant le relâchement des tensions, des exercices interactifs pour renforcer la camaraderie et des stratégies pour maintenir une atmosphère bienveillante et motivante. En outre, des témoignages de cadres ayant expérimenté ces méthodes viennent enrichir le contenu, apportant une dimension humaine et pratique au discours de l'auteur.



Fraternité Équitable pour Élever ses Enfants sans Préférences

Ce livre, "Fraternité Équitable : Élever des Enfants sans Préférences", d'Adnane Benchakroun, explore les défis de la parentalité équitable au Maroc, en particulier le problème des préférences parentales entre les enfants. Il analyse les racines culturelles et psychologiques de ce phénomène, les signes indicateurs, les conséquences sur l'estime de soi et les relations fraternelles, et propose des stratégies concrètes pour une parentalité plus juste et inclusive, notamment via la communication positive et des activités familiales unifiantes. Le livre s'appuie sur des témoignages de familles marocaines et des conseils de professionnels de la santé mentale. Finalement, il appelle à une transformation des relations familiales au Maroc vers une fraternité plus équitable.

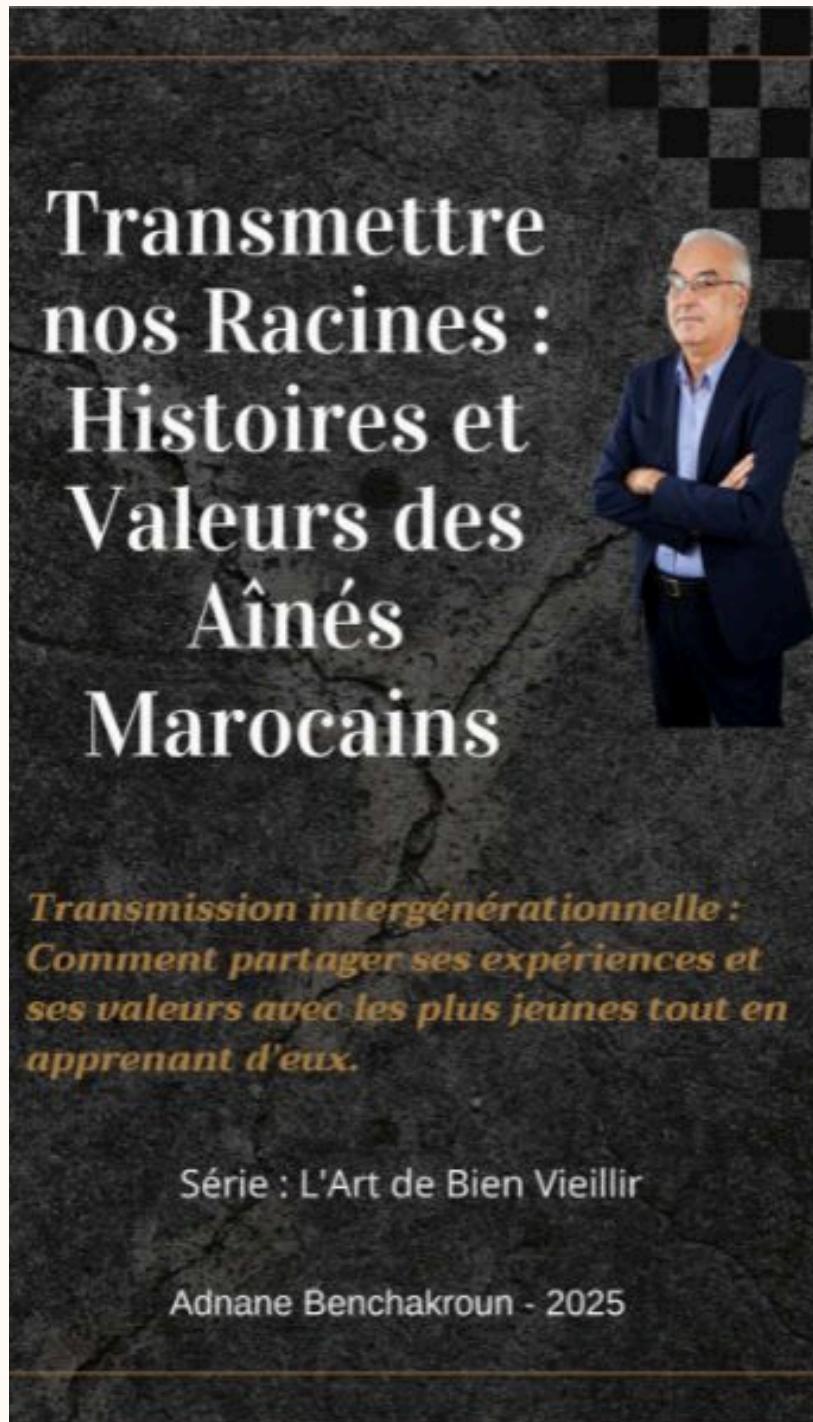


Transmettre nos racines : Histoires et Valeurs des Ainés Marocains

Dans une époque où la mondialisation et les avancées technologiques redéfinissent les modes de communication et les liens sociaux, "Transmettre nos Racines" s'impose comme une modeste œuvre pour préserver l'essence même de notre héritage marocain. Ce livre est bien plus qu'un recueil d'histoires et de valeurs ; c'est une ode à l'intergénérationnel, un plaidoyer pour tisser des ponts entre les générations, tout en célébrant les richesses culturelles et humaines qui façonnent notre identité collective.

À travers des récits inspirants, des traditions culinaires, des mélodies intemporelles et des valeurs universelles, cette série illustre l'importance de préserver et de partager un patrimoine vivant. Chaque page invite à la réflexion sur les moyens de renforcer les liens familiaux, de favoriser la curiosité des jeunes et de créer un dialogue mutuel, où les ainés deviennent des mentors et les jeunes, des ambassadeurs de leur propre héritage.

Avec une approche éducative et immersive, ce premier volume s'adresse à tous ceux qui souhaitent comprendre et transmettre l'âme d'une culture marocaine riche et diversifiée. Plongeons ensemble dans ce voyage au cœur de la mémoire collective, où chaque récit devient une passerelle entre passé et futur.

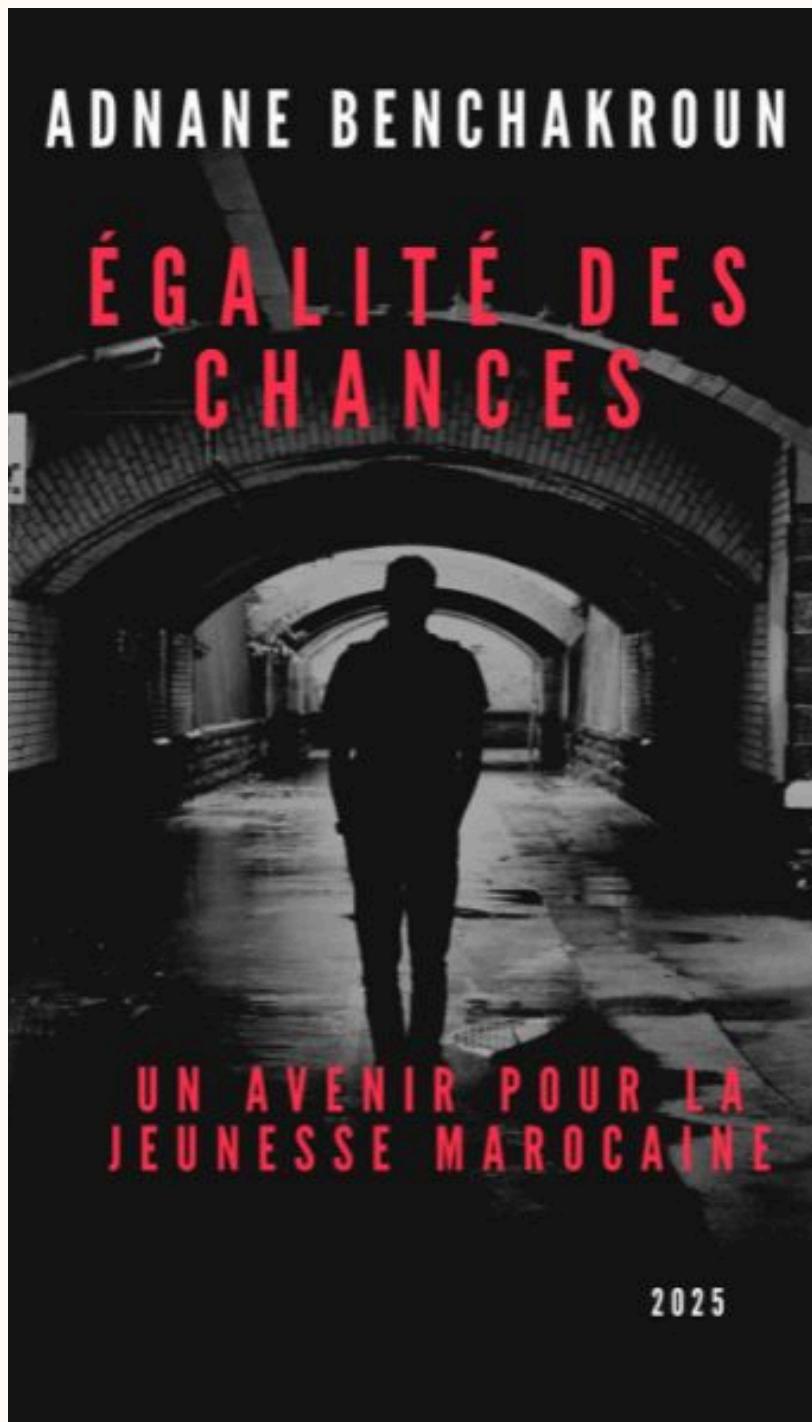


Égalité des chances : un avenir pour la jeunesse marocaine

Adnane Benchakroun exprime une vision inspirante et optimiste qui mérite une attention particulière. Son initiative de rédiger un livre en début de l'année 2025 traduit une volonté d'agir, de contribuer à un changement concret et durable. En s'adressant spécifiquement à la jeunesse marocaine, il met en avant une foi inébranlable en leur capacité à façonner un avenir meilleur. Cette perspective résonne non seulement comme un message d'espoir, mais aussi comme un appel à l'action.

L'idée d'égalité des chances qu'il évoque transcende les simples concepts théoriques; elle touche directement à la réalisation du potentiel humain, notamment dans un contexte où certaines personnes peuvent se heurter à des barrières économiques, sociales ou culturelles. Adnane Benchakroun semble vouloir rappeler que lorsqu'une société s'investit activement pour offrir à tous des opportunités équitables, elle ne fait pas qu'élever les individus—elle s'élève aussi collectivement.

Son engagement personnel est profondément significatif. Il ne s'agit pas d'un discours lointain porté par une froide objectivité, mais d'une conviction nourrie par une volonté sincère de changement. En insufflant une telle énergie à son projet, il incarne un exemple vivant de ce qu'il souhaite promouvoir : une société où chaque individu, peu importe son origine ou sa situation, peut avoir les outils pour rêver, s'épanouir et réussir à sa manière.

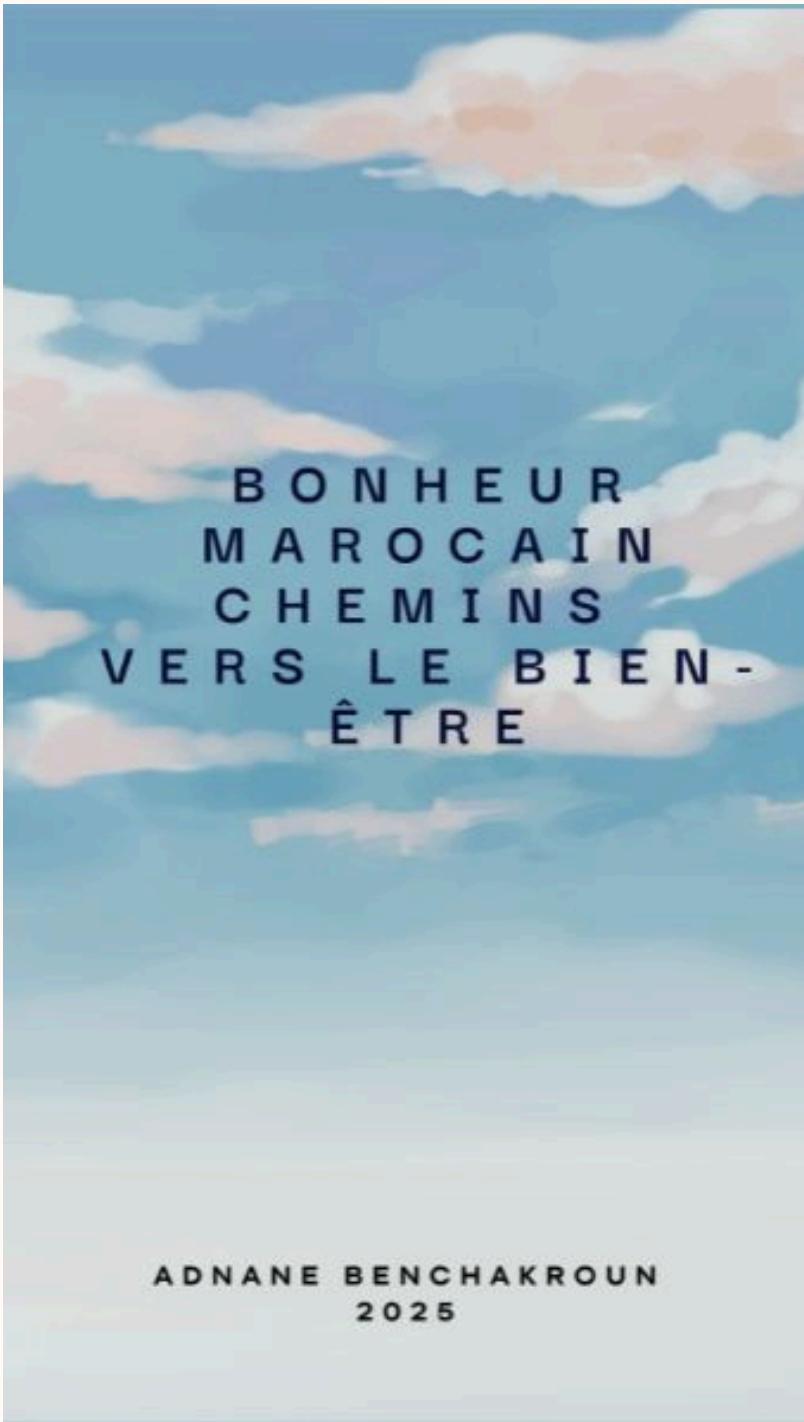


Le Bonheur marocain, les Chemins vers le bien-être

"Bonheur marocain : Chemins vers le bien-être" explore les multiples facettes du bonheur à travers le prisme de la culture marocaine. Adnane Benchakroun nous emmène dans un voyage où tradition et modernité se rencontrent pour créer une quête du bien-être enrichie par les valeurs locales. Le livre s'articule autour de thèmes variés, allant de la méditation inspirée par la spiritualité marocaine à l'impact de l'alimentation saine et des rituels de relaxation tels que les hammams.

Chaque chapitre met en lumière des pratiques ancrées dans le patrimoine marocain, comme l'utilisation des huiles essentielles, la musique andalouse, et les danses traditionnelles. L'auteur souligne l'importance de se reconnecter à la nature à travers des randonnées ou le jardinage méditerranéen. Il rappelle que le bien-être émotionnel et physique est accessible à travers des choix quotidiens simples et des moments de partage authentiques.

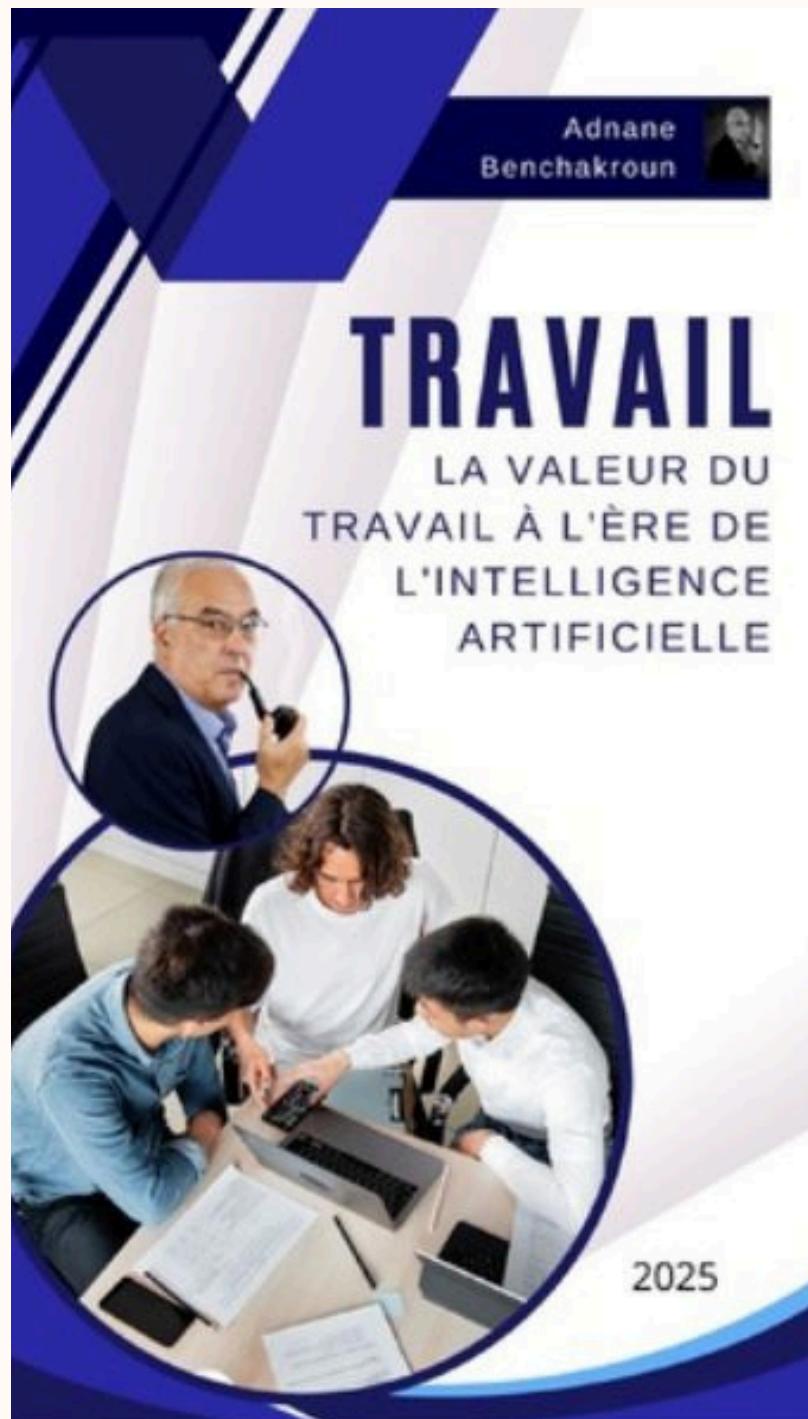
Ce livre de Adnane Benchakroun est un hommage à la richesse culturelle marocaine et une invitation à ralentir pour apprécier la beauté du quotidien. Il propose des pistes pour conjuguer traditions et vie contemporaine, avec l'espoir d'inspirer les lecteurs à cultiver un bonheur ancré dans leur patrimoine et leur identité.



La valeur du travail à l'ère de l'intelligence artificielle

La Valeur du Travail à l'Ère de l'Automatisation explore les transformations profondes du monde du travail face à l'essor de l'automatisation et de l'intelligence artificielle. En s'appuyant sur le contexte marocain, ce livre analyse l'impact de ces mutations sur l'emploi, les compétences requises, et les inégalités sociales. Il met en lumière les opportunités offertes par les technologies pour moderniser les secteurs traditionnels, développer des industries émergentes et renforcer la compétitivité internationale.

L'ouvrage propose également des pistes pour une transition inclusive, en insistant sur la nécessité d'une éthique technologique, d'une formation continue et de politiques publiques adaptées. Il examine les aspirations des nouvelles générations, les tensions intergénérationnelles, et l'importance de garantir l'équité et l'inclusion. Ce livre est une invitation à réfléchir et à agir collectivement pour construire un avenir du travail durable et humain, où la technologie est au service de la société.



Les chatbots et la santé mentale des jeunes femmes marocaines

Dans ce livre, Adnane Benchakroun, un ingénieur en informatique marocain, explore l'utilisation des chatbots pour la santé mentale des jeunes femmes au Maroc. Son document examine les avantages potentiels de ces outils, notamment leur accessibilité et leur anonymat, tout en soulignant les risques liés à une interaction humaine limitée et aux problèmes de confidentialité. Il évalue les critiques des chatbots thérapeutiques et considère les perspectives d'avenir, y compris leur intégration aux services de santé traditionnels. L'étude prend en compte le contexte socioculturel marocain, les initiatives gouvernementales et non gouvernementales, et offre des recommandations aux utilisateurs et aux développeurs. L'auteur est préoccupé par la froideur des algorithmes qui remplacent l'écoute humaine. Benchakroun est un expert économique, un entrepreneur de startups et un éducateur actif impliqué dans l'innovation et le développement au Maroc.

Quels sont les principaux avantages et inconvénients perçus des chatbots pour la santé mentale?

Quel rôle jouent les chatbots pour l'anonymat ?

Quel est l'intérêt des chatbots thérapeutiques ?

Quels risques éthiques posent les chatbots thérapeutiques ?

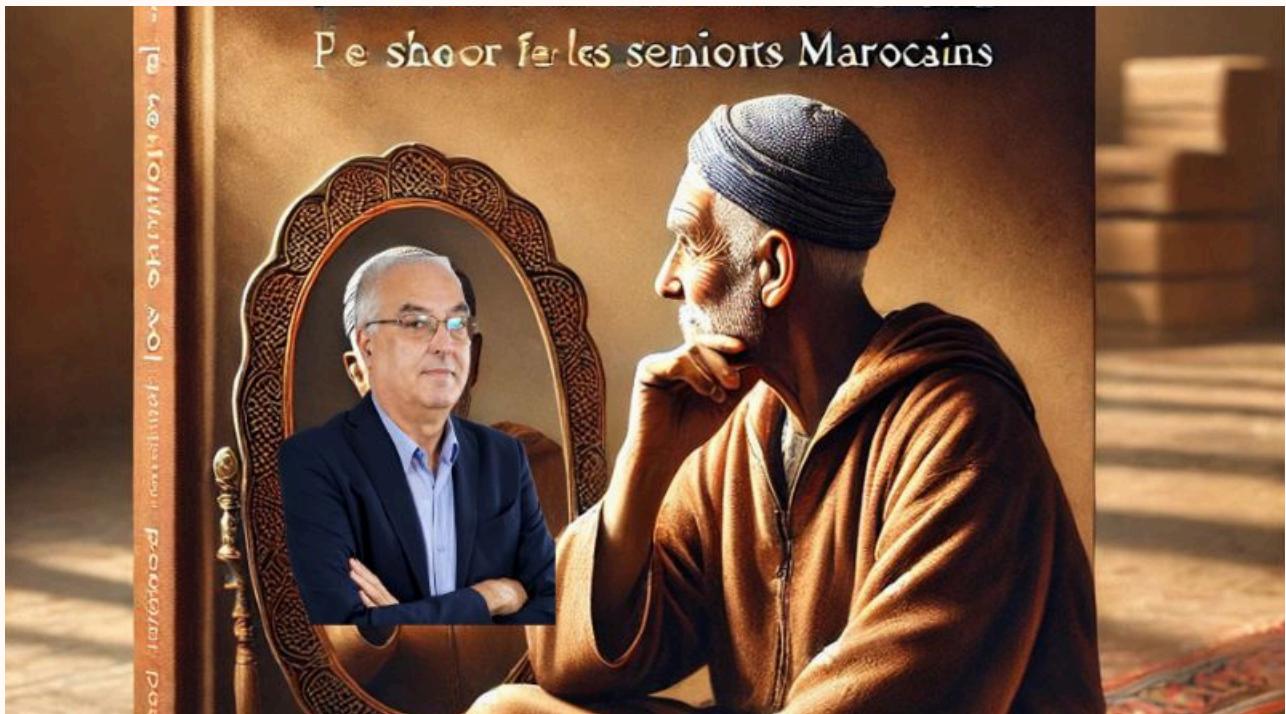
Quel rôle jouent les chatbots thérapeutiques au Maroc ?

Quel problème de santé mentale ciblent les chatbots ?

Quel rôle les chatbots peuvent-ils jouer dans la stigmatisation ?



À la rencontre de soi : Shadow Work pour les seniors marocains



Ce livre explore le Shadow Work, une approche psychologique visant à intégrer les aspects refoulés de soi, spécifiquement adaptée aux seniors marocains. Il encourage la découverte de soi à travers l'introspection, l'accueil des émotions, et la guérison des blessures passées. L'auteur, Adnane Benchakroun, propose un guide pour revisiter son histoire personnelle, libérer les regrets, et se réconcilier avec soi-même. Le texte souligne l'importance de la communauté, de l'écoute, et de l'auto-compassion dans ce processus de transformation. En se reconnectant avec leur inconscient, les seniors marocains sont invités à s'engager dans une évolution personnelle continue et à envisager un avenir éclairé.

Quelles sont les étapes clés du Shadow Work pour les seniors marocains?

Quels bénéfices du Shadow Work pour les seniors?

Comment Adnane Benchakroun a-t-il découvert le Shadow Work ?

Quels sont les principes fondamentaux du Shadow Work?

Quels bénéfices le Shadow Work apporte-t-il aux aînés ?

Le Bore-out, souvent négligé, impacte profondément la santé mentale des cadres marocains

Le bore-out, un phénomène souvent sous-estimé, touche profondément de nombreux cadres marocains, engendrant une stagnation professionnelle aux conséquences graves sur leur santé mentale et émotionnelle. Contrairement au burn-out, qui découle d'une surcharge de travail, le bore-out trouve son origine dans l'absence de stimulation, la répétition des tâches et le désengagement. Personnellement, j'ai été confronté à ce mal insidieux au cours de ma carrière, sans jamais savoir le reconnaître. Cette expérience m'a poussé à m'intéresser à ce sujet pour mieux comprendre ses mécanismes et ses impacts.

Pour explorer ce phénomène sous un angle professionnel, j'ai invité Sophia El Khensae Bentamy, coach en entreprise, à enrichir cette réflexion en jouant le rôle de l'avocate du diable. Son expertise a permis d'apporter un éclairage nouveau et des solutions concrètes pour appréhender et surmonter ce mal-être.

Cet ouvrage, issu de cette collaboration, propose une analyse complète et des pistes d'action pour aider les cadres à se reconnecter à leur potentiel et à transformer leur ennui en une dynamique positive et épanouissante.



À la conquête de l'Affirmation de soi

Ce livre, bien plus qu'un simple échange, aspire à offrir au lecteur des pistes de réflexion et des outils pratiques pour naviguer entre affirmation personnelle et respect d'autrui.

Dans un monde où les attentes et les normes sociales peuvent freiner l'expression personnelle, s'affirmer devient un acte de courage essentiel pour vivre en harmonie avec soi-même et les autres. Cet ouvrage, conçu sous forme de dialogues et de réflexions croisées entre la coach en psychologie positive Sophia El Khensae Bentamy et l'Avocat du diable Adnane Benchakroun, interroge les fondements de l'affirmation de soi, invitant le lecteur à explorer et redéfinir cette notion souvent confuse avec l'imposition ou la domination.

Dans ce travail, les auteurs explorent les obstacles, qu'ils soient internes, tels que la peur ou le doute, ou externes, imposés par la conformité sociale, et proposent des outils concrets pour transformer ces freins en leviers d'épanouissement personnel.

À travers des exemples, des analyses culturelles et des perspectives diversifiées, cet ouvrage invite le lecteur à une exploration intime de soi-même, le guidant vers une affirmation authentique et équilibrée, où prendre sa place signifie aussi accepter et respecter celle des autres.

C'est dans ce sens que ce petit ouvrage, sous forme de questions réponses, trace les bases d'une affirmation de soi saine et constructive, encourageant chacun à se découvrir, à redéfinir ses propres limites et aspirations, et à s'engager activement dans cette aventure intérieure vers une affirmation libre et personnelle.



2024 © copyright L'OPINION DES JEUNES, L'ODJ MÉDIA

La quête de sens d'un Marocain face aux défis contemporains

La quête de sens est une préoccupation universelle, mais elle prend une résonance particulière au Maroc, pays à la croisée de multiples influences. Entre un héritage culturel riche et des défis contemporains sans précédent, chaque individu est confronté à la tension entre tradition et modernité. C'est cette dualité que le livre "Traditions et modernité : La quête de sens d'un Marocain face aux défis contemporains" explore avec profondeur et sensibilité.

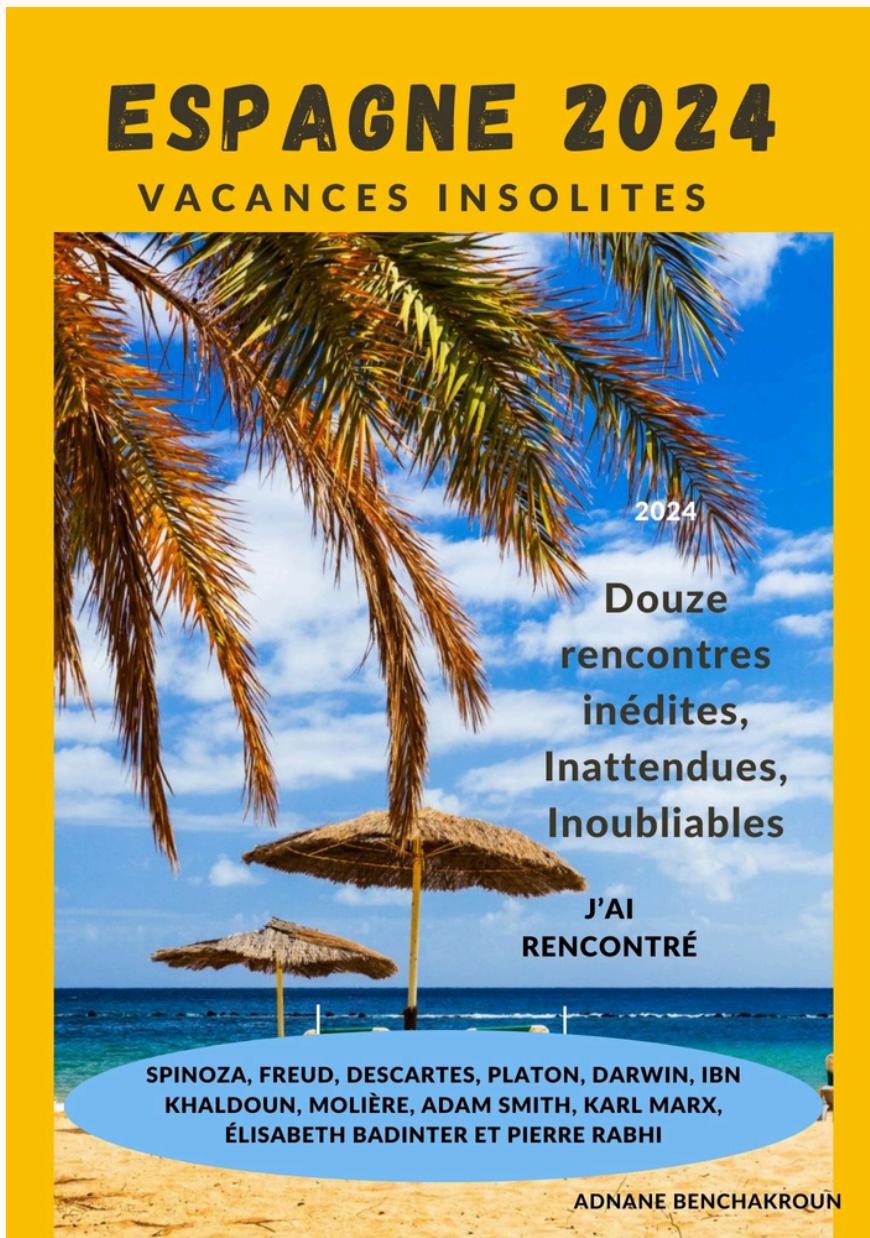
Adnane Benchakroun nous invite à une réflexion sur les fondements identitaires d'une société marocaine en pleine transformation. Les traditions, qu'elles soient culturelles, spirituelles ou familiales, apparaissent comme des repères essentiels dans un monde globalisé où l'incertitude prédomine. Pourtant, elles se heurtent souvent aux aspirations de modernité des jeunes générations, désireuses de trouver un équilibre entre leurs racines et leur besoin d'émancipation. Ce livre propose d'examiner cette tension à travers des thèmes variés, tels que le soufisme, les rites de passage, les dynamiques familiales, ou encore le rôle des festivals culturels.

Chaque chapitre de l'ouvrage s'interroge sur la manière dont le Maroc peut réconcilier ces deux pôles. À travers des exemples concrets et des réflexions philosophiques, l'auteur souligne que la modernité n'est pas nécessairement une menace, mais peut devenir une opportunité de réinventer les traditions et d'adapter l'identité nationale aux réalités actuelles. Il rappelle que cette quête de sens est un voyage collectif, où dialogue, ouverture et introspection jouent un rôle clé.

Ce livre ne se limite pas à une analyse intellectuelle ; il interpelle chacun d'entre nous en tant qu'acteur de cette transformation. En abordant des questions essentielles comme la spiritualité, la diversité et l'éducation, il pose les bases d'un Maroc où tradition et modernité coexistent harmonieusement, offrant ainsi une boussole précieuse pour naviguer dans les défis du XXI^e siècle.



Vacances insolites en Espagne



Ce livre intitulé *Vacances insolites en Espagne* relate douze dialogues fictifs où l'auteur, Adnane Benchakroun, rencontre des figures emblématiques de la philosophie, de la science et de la littérature au cœur de l'Espagne.

Chaque chapitre explore des conversations imaginaires avec des penseurs tels que Spinoza, Freud, Descartes, et Karl Marx, parmi d'autres, dans des contextes inattendus, mêlant réflexion intellectuelle et cadre estival. Chaque dialogue est suivi d'un poème, servant de transition poétique et émotionnelle, ajoutant une dimension artistique aux échanges. L'ouvrage invite à une exploration philosophique des grands enjeux contemporains, tout en réinterprétant les idées classiques à travers le prisme des paysages et des rencontres espagnoles.

Ce voyage littéraire offre ainsi une réflexion sur l'actualité des pensées anciennes, tout en célébrant la beauté des mots et des idées.

Bookfolio.

D E S E S S A I S
S U R D E S
S U J E T S
P O L I T I Q U E S ,
É C O N O M I Q U E S
, S O C I A U X E T
S O C I É T A U X

2024-2025

ADNANE BENCHAKROUN

Les 18 points du projet du nouveau Code de la famille à charge et à décharge !

Ce livret présente les 18 propositions de réforme du Code de la famille marocain, visant à moderniser les lois tout en respectant les valeurs culturelles et religieuses. Parmi les points abordés figurent le partage des droits de garde, la fixation de l'âge légal du mariage à 18 ans, l'égalité des responsabilités familiales entre époux, la limitation stricte de la polygamie et le renforcement des droits des mères divorcées. Il explore également des mesures telles que la valorisation du travail domestique, la garantie de logement pour les enfants sous garde, et l'instauration de critères clairs pour la pension alimentaire.

Chaque réforme est accompagnée d'arguments favorables, comme l'amélioration des droits individuels et la protection des enfants, mais aussi de critiques, notamment sur le respect des traditions et les défis d'application. Ce document appelle à un débat inclusif et prudent, en attendant les versions législatives définitives pour mesurer les impacts réels de ces réformes.



École marocaine : faillite annoncée ou sursaut possible ?

L'éducation au Maroc est à un tournant critique. Ce livre dresse un bilan sans complaisance du système éducatif, mettant en lumière ses failles structurelles, ses réformes inachevées et les inégalités croissantes entre enseignement public et privé, entre villes et campagnes, entre formation et marché du travail.

De l'illusion du contrat social éducatif à la gouvernance inefficace, en passant par l'intelligence artificielle en classe, la formation professionnelle sous-exploitée et l'impact du numérique, chaque chapitre questionne les choix politiques et les dogmes pédagogiques qui ont conduit à cette impasse.

Mais ce livre de Adnane Benchakroun n'est pas un réquisitoire. Il propose des pistes concrètes et audacieuses pour repenser l'école marocaine, replacer l'enseignant au centre du système et bâtir une éducation plus juste, plus efficace et tournée vers l'avenir. L'école marocaine est-elle condamnée ? Ou peut-elle encore renaître ?



Vieillissement et Croissance : L'Impact de la Silver Economy sur l'Économie Marocaine

Adnane Benchakroun, économiste marocain à la retraite, présente dans cet ouvrage une analyse approfondie de la Silver Economy au Maroc, la définissant comme un moteur de croissance stratégique face au vieillissement démographique. Il examine les enjeux et les opportunités liés à ce phénomène, insistant sur la nécessité d'intégrer les seniors dans la dynamique économique et sociale. Le texte explore les secteurs clés de la Silver Economy, l'importance de l'analyse économique, les politiques publiques favorables aux aînés, ainsi que le rôle des institutions dans ce développement. Benchakroun met en lumière les innovations et les technologies pour les seniors, s'inspirant d'exemples de succès internationaux, tout en offrant des recommandations pour les économistes marocains et une vision pour l'avenir de ce secteur au Maroc.

Quel est le potentiel de la Silver Economie pour le Maroc face au vieillissement?

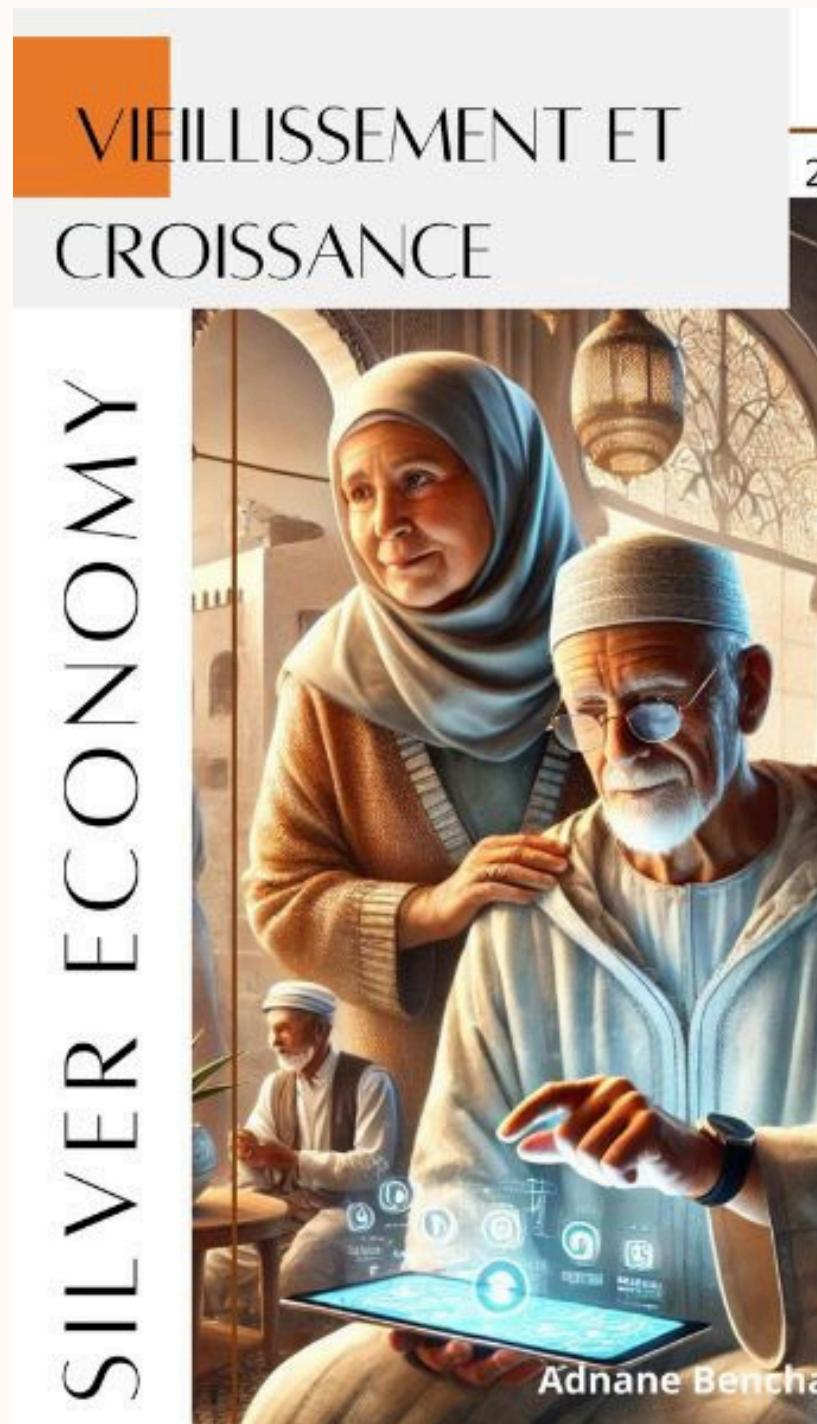
Quels secteurs clés soutiennent la Silver Économie?

Quels défis pose le vieillissement démographique?

Quels secteurs clés stimulent la Silver Économie?

Comment la Silver Économie crée-t-elle des emplois ?

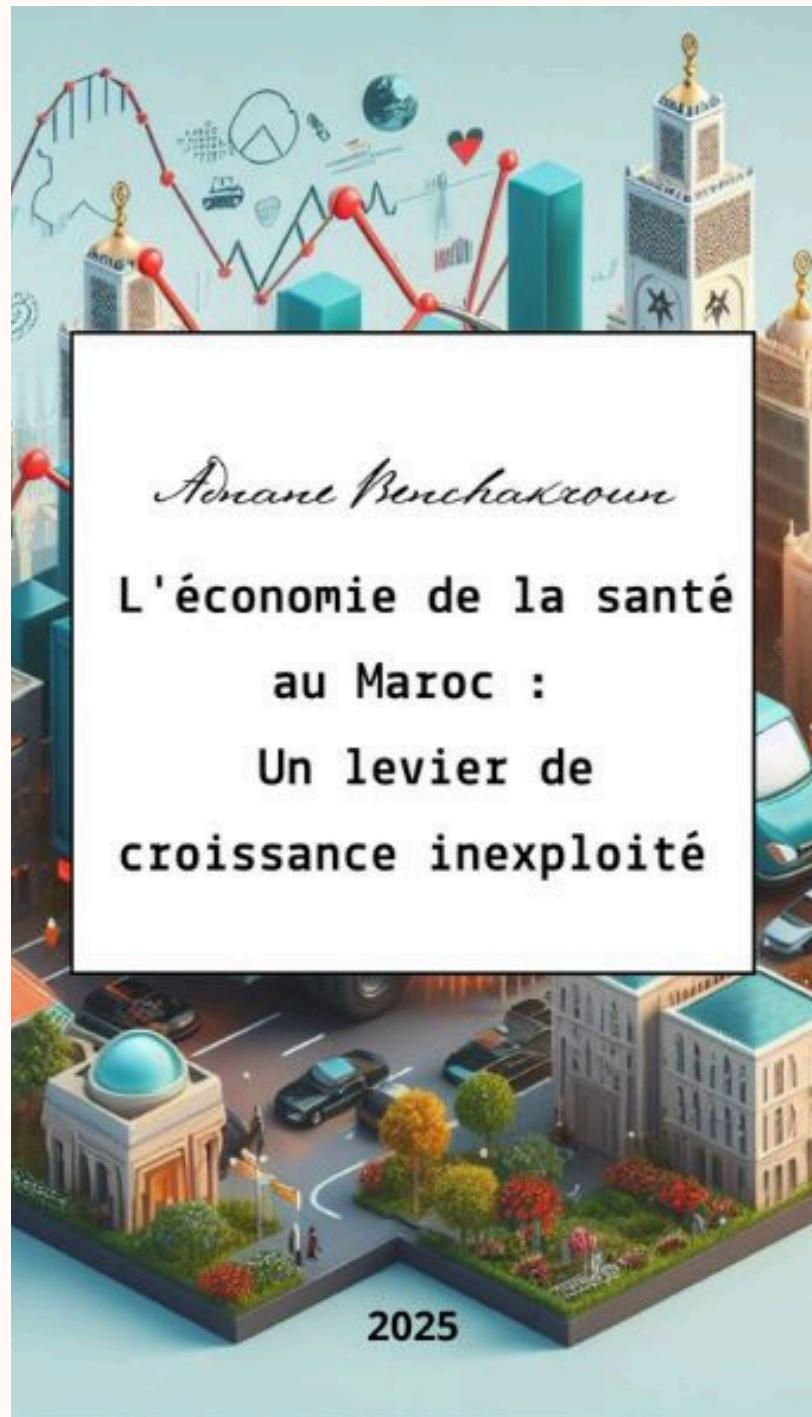
Quels secteurs composent la Silver Économie au Maroc ?



ÉCONOMIE DE LA SANTÉ AU MAROC : UN LEVIER DE CROISSANCE INEXPLOITÉ

Ce livre de Adnane Benchakroun "L'économie de la santé au Maroc : Un levier de croissance inexploité" examine en profondeur le potentiel du secteur de la santé marocain comme moteur de croissance économique. Il analyse l'état actuel du système de santé, ses défis, et les opportunités d'investissement public et privé. L'étude met en évidence des stratégies pour activer l'économie de la santé, notamment des politiques efficaces, le renforcement des capacités, et la sensibilisation. Des études de cas internationaux et marocains illustrent les meilleures pratiques, tandis que les recommandations ciblent les décideurs pour maximiser le potentiel du secteur. L'auteur, Adnane Benchakroun, est présenté comme un expert économique engagé dans l'innovation et le développement au Maroc.

Quelles stratégies politiques pourraient activer l'économie de la santé au Maroc pour la croissance ?
Quel est l'impact démographique sur l'économie de la santé ?
Comment les PPP améliorent-ils l'accès aux soins ?
Quels défis persistent dans l'accès aux soins ?
Quels investissements publics peuvent stimuler la croissance ?
Quels défis majeurs affectent le système de santé marocain ?
Quelles sources de financement sont cruciales ?



Non on n'a pas tout essayé : Une stratégie globale pour une relance de l'emploi au Maroc

Le Maroc se trouve face à un défi de taille : réduire le chômage de masse et créer un nombre important d'emplois, tout en transformant son économie pour l'adapter aux mutations mondiales. Cela suppose la mise en œuvre d'un plan d'action structuré intégrant une série de réformes et d'initiatives clés.

Stimuler l'investissement public et privé

Promouvoir l'entrepreneuriat
Réformes du système éducatif

Transformation du secteur informel

Améliorer l'accès au financement

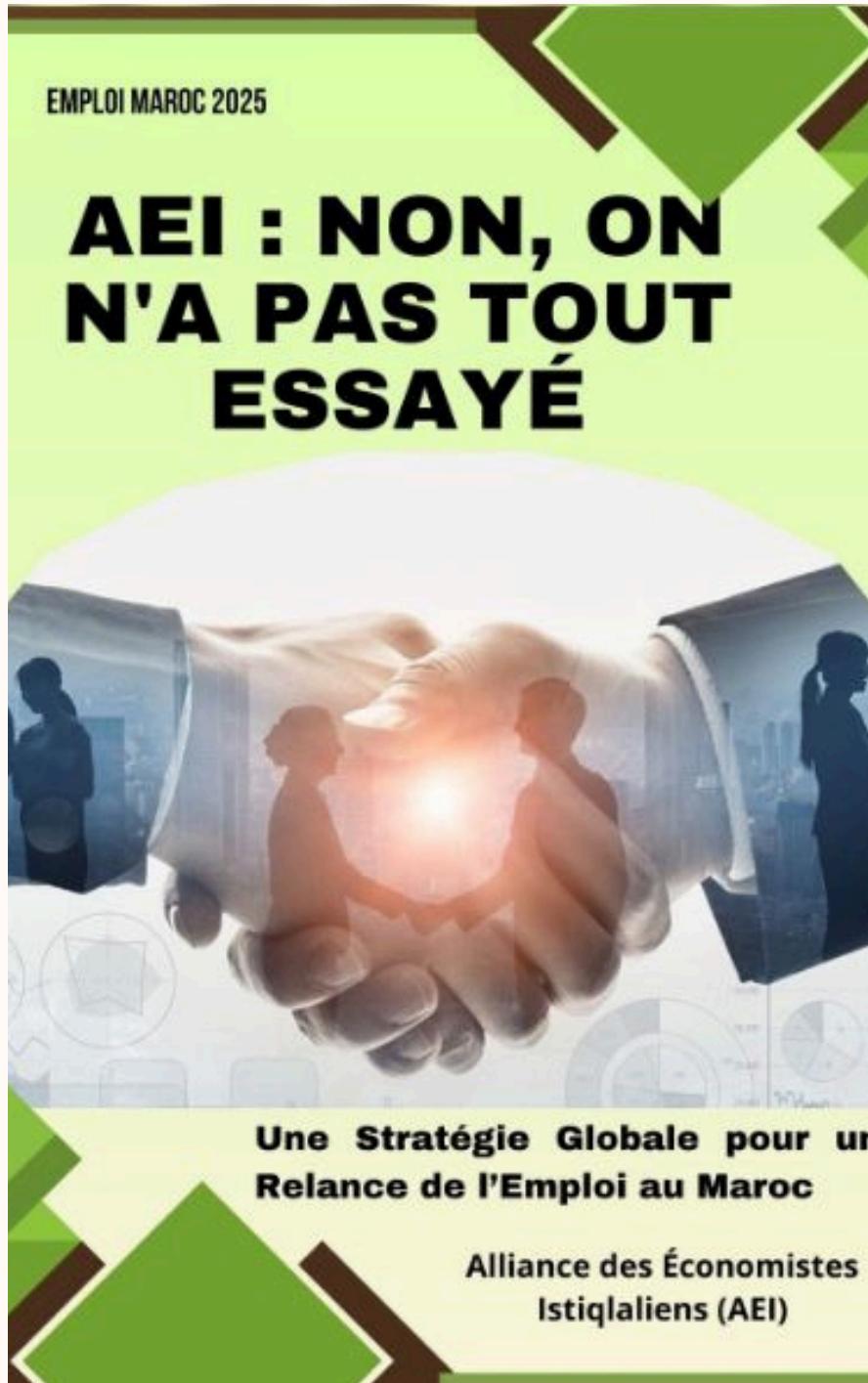
Développement des infrastructures

Renforcer les partenariats public-privé (PPP)

Encourager la formation professionnelle

Réformes législatives
Inclusion régionale et décentralisation

Ces points constituent une feuille de route ambitieuse mais nécessaire pour relever les défis socio-économiques du Maroc et préparer le pays à une croissance plus inclusive et durable.



Trump 2.2025



Ce livre de Adnane Benchakroun analyse l'impact de la présidence de Donald Trump, et plus précisément de sa doctrine "America First", sur le Maroc. L'ouvrage examine les politiques protectionnistes, isolationnistes et anti-multilatéralistes de Trump, en soulignant leurs éventuelles conséquences économiques et diplomatiques pour le Maroc. L'auteur explore la vision MAGA, l'impact sur les relations commerciales maroco-américaines, et les défis et opportunités que cela représente pour le pays.

Quel impact global la politique de Trump, aura-t-elle sur l'ordre mondial ?

Comment la politique commerciale de Trump a-t-elle affecté le Maroc ?

Quelles seraient les conséquences du protectionnisme de Trump pour le Maroc ?

Comment le protectionnisme de Trump pourrait-il impacter l'agriculture marocaine ?

Comment la vision "MAGA" pourrait-elle affecter les relations du Maroc avec les USA ?

Quelles seront les conséquences de l'isolationnisme américain pour le Maroc ?

Quelles stratégies le Maroc adopta-t-il face à l'isolationnisme américain ?



www.pressplus.ma



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

The screenshot shows a digital kiosk interface titled "Last publications L'ODJ". It displays a grid of magazine covers from various editions of L'ODJ WEEK and L'ODJ MAG. The covers feature various news stories and interviews. At the bottom left is the "IMAG" logo, and at the bottom center is the page number "127 - 150 / 198".

Pressplus est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME



ABOUT ME

Adnane Benchakroun est un ingénieur en informatique, diplômé de l'ESIEA Paris, une grande école spécialisée en informatique et électronique. Il est reconnu pour son rôle dans le développement de l'entrepreneuriat et de l'innovation au Maroc. Passionné par les startups et leur potentiel de transformation, il a cofondé Startup Maroc et lancé le Startup Africa Summit, des initiatives qui soutiennent les jeunes entrepreneurs et favorisent l'émergence d'un écosystème dynamique pour les startups.

Son parcours est marqué par un engagement fort dans le secteur public et la réflexion stratégique. De 1998 à 2000, il a dirigé le cabinet du Ministre du Plan puis nommé comme directeur du Centre National de Documentation de 2000 à 2020, puis il a travaillé comme conseiller au Cabinet du Haut-commissariat au Plan de 2020 à 2022. Actuellement, il reste le vice-président de l'Alliance des Économistes Marocains et siège au Conseil national de l'Istiqlal, où il contribue à façonner les politiques économiques du pays.

Adnane Benchakroun a aussi été un éducateur actif, partageant ses connaissances à travers des cours en ligne sur la plateforme comme Udemy, où il enseignait des sujets liés aux startups et à l'innovation.

En tant qu'expert économique, il intervient régulièrement dans des conférences et des médias pour analyser les défis économiques et technologiques du Maroc. Il a discuté de questions clés comme les réformes économiques et fiscales, l'impact des investissements publics ou encore les mesures pour protéger les ménages face à l'inflation. Par exemple, lors de débats sur le projet de loi de finances, il a proposé des solutions pour soutenir la classe moyenne et stimuler la consommation.

Aujourd'hui, à la retraite, il se lance dans le journalisme digital en pilotant la plateforme multicanal L'ODJ Média du groupe Arrissala (Portails, Magazines, Web Radio et Web TV). Avec une carrière mêlant innovation, enseignement et réflexion stratégique, Adnane Benchakroun incarne une vision moderne et ambitieuse du développement économique et technologique au Maroc tout en s'essayant à la poésie, la peinture, l'écriture et à la musique.

