



SPÉCIAL RENTRÉE

By **LODJ**

LES SOFT SKILLS  
CLÉS DE  
L'EMPLOYABILITÉ  
DURABLE AU MAROC

TERRAIN D'ÉVEIL :  
QUAND LES SOFT SKILLS  
TRANSFORMENT LES  
TALENTS !!!

SOFT  
SKILLS

**SOFT SKILLS.**

LA RÉVOLUTION SILENCIEUSE DU MAROC

MAGAZINE 100% WEB CONNECTÉ & AUGMENTÉ EN FORMAT FLIPBOOK !  
VERSION NON-COMMERCIALE



SCAN ME!

تهنئة بمناسبة  
عيد الشباب المجيد

بمناسبة الذكرى الثانية والستين لميلاد صاحب الجلالة  
الملك محمد السادس، حفظه الله، يتشرف رئيس مجلس  
جهة الدار البيضاء - سطات، أصالة عن نفسه، وبإية عن كافة

أعضاء المجلس وسكان الجهة، بتقديم أحر التهاني وأطيب  
الأماني للسدة العالية بالله، صاحب الجلالة الملك محمد  
السادس حفظه الله و أيده، متمنيا لجلالته موفور الصحة و دوام  
العافية وطول العمر.

أهل الله هذا العيد السعيد، على مولانا أمير المؤمنين،  
باليمن والخير والبركات، وحفظه بما حفظ به الذكر الحكيم  
وأقر عينه بولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير الجليل  
مولاي الحسن، والأميرة الجليلة لالة خديجة، وشد أزر جلالته  
بصاحب السمو الملكي الأمير مولاي رشيد، و سائر أفراد الأسرة  
الملكية الشريفة. إنه سميع مجيب.

خديم الأعتاب الشريفة  
عبد اللطيف معزوز

رئيس مجلس جهة الدار البيضاء - سطات

جهة  
الدار البيضاء  
سطات









R212

DISPONIBLE SUR  
Google Play



SCAN ME!

ويب راديو مغاربة العالم  
**WEB RADIO  
DES MAROCAINS  
DU MONDE**

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



## ÉDITO :SOFT SKILLS, LA RÉVOLUTION SILENCIEUSE DU MAROC

ARTICLE 1 – LES SOFT SKILLS : CLÉS DE L'EMPLOYABILITÉ DURABLE AU MAROC

ARTICLE 2 – DE L'EXPERTISE TECHNIQUE À L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE : UNE NOUVELLE GRAMMAIRE DES COMPÉTENCES

ARTICLE 3 – TERRAIN D'ÉVEIL : QUAND LES SOFT SKILLS TRANSFORMENT LES TALENTS !!!

ARTICLE 4 – SOFT SKILLS & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : ET SI L'HUMAIN ÉTAIT LE MEILLEUR OUTIL DE PERFORMANCE ?

ARTICLE 5 – SOFT SKILLS & LEADERSHIP MANAGÉRIAL : LE POUVOIR DE L'HUMAIN AU CŒUR DE L'AUTORITÉ

ARTICLE 6 : CHANGER SA VIE APRÈS 40 ANS : POURQUOI C'EST MAINTENANT OU JAMAIS

ARTICLE 7 QUAND LE BURN-OUT TOUCHE LES FEMMES MAROCAINES : L'ÉPUISEMENT DERRIÈRE LE SILENCE

ARTICLE 8 : L'HYPOCRISIE SOCIALE ET RELIGIEUSE : CE QUE LE MAROC NE VEUT PAS S'AVOUEUR

ARTICLE 9 : FAUT-IL TOUT DIRE À SES ENFANTS ? LE DILEMME ÉDUCATIF DES PARENTS MAROCAINS

ARTICLE 10 : PRENDRE SOIN DE SOI SANS CULPABILISER : UNE RÉVOLUTION INTÉRIEURE POUR LES MAROCAINS

ARTICLE 11: VIEILLIR AUTREMENT AU MAROC : ET SI LA SECONDE MOITIÉ DE LA VIE ÉTAIT UN NOUVEAU DÉPART ?

ARTICLE 12 : GUÉRIR DES BLESSURES INVISIBLES : LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE DANS LE MAROC D'AUJOURD'HUI

ARTICLE 13 : RECONNEXION AU VIVANT : LE MAROC REDÉCOUVRE LA NATURE... ET SON PROPRE SOUFFLE

ARTICLE 14 : ÊTRE PÈRE AU MAROC : QUELLE PLACE POUR LES HOMMES DANS L'ÉDUCATION D'AUJOURD'HUI ?

ARTICLE 15 : LA FRACTURE NUMÉRIQUE AU MAROC : DIALOGUE DE SOURDS ENTRE GÉNÉRATIONS CONNECTÉES ET DÉCONNECTÉES

ARTICLE 16 : RÉUSSIR DANS LA VIE OU RÉUSSIR SA VIE



Imprimerie Arrissala

### I-MAG SPÉCIAL SOFT SKILLS SPÉCIAL RENTÉE SCOLAIRE NUMÉRO HORS SÉRIE

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN

CONTRIBUTEURS : ADNANE BENCHAKROUN / ENTRETIEN AVEC SOPHIA EL KHENSAE BENTAMY

ALIMENTATION & MISE EN PAGE / MAQUETTES / COUVERTURE : IMAD BEN BOURHIM

DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

L'ODJ Média – Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur : [www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



Au Maroc, un vent discret mais puissant traverse les universités, les entreprises et même les foyers. Ce vent n'est pas celui d'une nouvelle réforme académique, ni celui d'un grand plan industriel. C'est celui, plus subtil, des soft skills, ces compétences humaines, relationnelles et émotionnelles qui redessinent en profondeur la carte de l'employabilité et du leadership.

# SOFT SKILLS, LA RÉVOLUTION SILENCIEUSE DU MAROC



Longtemps perçus comme secondaires, « accessoires » face aux diplômes et aux savoirs techniques, les soft skills s'imposent désormais comme un capital invisible mais décisif. Car dans un monde où les machines apprennent plus vite que nous, ce qui reste irréductiblement humain, c'est la capacité d'écouter, de collaborer, de convaincre, d'inspirer confiance, d'innover ensemble.

Les articles rassemblés dans ce dossier le démontrent avec force : être diplômé d'une grande école ou d'une université prestigieuse n'est plus un sésame automatique. L'entreprise marocaine, confrontée à la compétitivité mondiale,

recherche des profils complets : techniquement solides, mais aussi ouverts, communicatifs, capables d'initiative et de résilience.

Un jeune ingénieur qui code brillamment mais ne sait pas présenter son projet risque de rester dans l'ombre. À l'inverse, un profil avec des compétences moyennes mais une intelligence relationnelle affirmée peut rapidement évoluer.



Cet enjeu dépasse la sphère professionnelle. Il interroge notre culture éducative, nos pratiques managériales, notre rapport au bien-être et même nos conceptions sociales du leadership.

Le Maroc vit une révolution silencieuse : celle d'une société qui accepte enfin de valoriser l'humain, pas seulement la performance brute. Dans les écoles et universités, dans les startups de Casablanca comme dans les entreprises de Tanger, les formateurs et coachs ouvrent la voie à une nouvelle grammaire des compétences.

On n'apprend plus seulement à résoudre des équations ou à maîtriser un logiciel, mais à pitcher son idée, gérer son stress, écouter sans juger, oser dire non. Des gestes simples, mais qui changent tout.

Le dossier met également en lumière la transformation du leadership managérial. Le manager autoritaire, vertical, distant, n'a plus sa place dans l'économie moderne. Ce qui fait la différence, c'est la capacité à inspirer, fédérer, déléguer avec intelligence, reconnaître ses erreurs.

Les témoignages recueillis dans les ateliers de formation révèlent ce tournant. Des cadres expérimentés découvrent qu'ils peuvent exercer leur autorité sans autoritarisme. Des jeunes managers comprennent que la confiance et la bienveillance ne sont pas des faiblesses, mais des leviers puissants de performance.

Bien-être et performance : un couple indissociable

Autre apport majeur de ces articles : la mise en lien entre soft skills et bien-être au travail. Trop souvent, le mal-être professionnel n'est pas lié à un manque de moyens, mais à un déficit de communication, d'écoute, de reconnaissance.

Les compétences humaines deviennent ainsi des piliers invisibles du bien-être collectif. Savoir donner un feedback constructif, gérer les conflits, poser ses limites... autant d'aptitudes qui réduisent le stress, améliorent la cohésion et boostent la créativité.

Cet ensemble de textes n'est pas qu'un constat. C'est un plaidoyer. Il appelle les décideurs, les écoles, les entreprises, mais aussi chaque individu, à investir dans les soft skills comme dans une ressource stratégique.

Parce que l'avenir du travail au Maroc ne se jouera pas seulement sur des infrastructures, des diplômes ou des financements. Il se jouera aussi – et surtout – sur la capacité de ses citoyens à se comprendre, se respecter, coopérer, inspirer et créer ensemble.

En ce sens, développer les soft skills n'est pas un luxe, mais une urgence nationale.

**CET ÉDITO OUVRE UN NUMÉRO SPÉCIAL QUI MET EN LUMIÈRE UNE CONVICTION :**

**LE MAROC DE DEMAIN SERA SOFT... OU RESTERA À LA TRAÎNE.**

**ET CE « SOFT », LOIN D'ÊTRE DE LA MOLLESSE, EST EN RÉALITÉ LA CLÉ D'UN LEADERSHIP PUISSANT, D'UNE EMPLOYABILITÉ DURABLE ET D'UN BIEN-ÊTRE COLLECTIF.**

**LES PAGES QUI SUIVENT LE DÉMONTRENT AVEC FORCE : APPRENDRE À MIEUX ÊTRE, C'EST APPRENDRE À MIEUX RÉUSSIR.**



# LES SOFT SKILLS : CLÉS DE L'EMPLOYABILITÉ DURABLE AU MAROC

"Diplômé, oui. Employable ? Pas toujours."

Le marché de l'emploi au Maroc, aujourd'hui comme ailleurs, connaît une transformation silencieuse mais profonde. Les entreprises recrutent moins sur ce que vous avez appris, et davantage sur comment vous vous comportez. L'époque où un diplôme prestigieux suffisait à décrocher un poste est bel et bien révolue. Désormais, savoir-faire ne suffit plus : il faut savoir-être.

Mais c'est quoi, au juste, les soft skills ?!

Les soft skills – ou compétences comportementales – englobent un ensemble de qualités humaines et interpersonnelles : capacité à bien communiquer, à travailler en équipe, à résoudre un conflit, à gérer son stress, à s'adapter, à écouter activement, à faire preuve d'intelligence émotionnelle ou encore à oser prendre la parole.

En face, les hard skills – compétences techniques – sont plus faciles à acquérir via des formations classiques. Mais sans les soft skills pour les incarner, ces compétences techniques perdent en impact. Une personne brillante qui ne respecte pas ses engagements, qui communique mal, ou qui crée des tensions autour d'elle... ne brillera pas longtemps.

Un contexte marocain en mutation !!  
Au Maroc, les entreprises, les institutions et les start-ups cherchent

des collaborateurs efficaces, mais surtout fiables, engagés, capables d'initiative et d'autonomie.

Le savoir-être est devenu un vrai différenciateur. C'est ce qui fait qu'un jeune diplômé de Safi ou d'Oujda, bien préparé, peut aujourd'hui décrocher un poste à Casablanca face à un diplômé parisien qui ne maîtrise ni les codes, ni l'attitude.





### Un contexte marocain en mutation !!

Au Maroc, les entreprises, les institutions et les start-ups cherchent des collaborateurs efficaces, mais surtout fiables, engagés, capables d'initiative et d'autonomie. Le savoir-être est devenu un vrai différenciateur. C'est ce qui fait qu'un jeune diplômé de Safi ou d'Oujda, bien préparé, peut aujourd'hui décrocher un poste à Casablanca face à un diplômé parisien qui ne maîtrise ni les codes, ni l'attitude.

Un recruteur à Rabat me confiait récemment : "Je préfère un profil un peu moins diplômé mais pro, à l'heure, motivé, qui sait interagir, plutôt qu'un major qui s'exprime comme un robot ou qui vous regarde à peine."

Les écoles doivent aussi s'y mettre !!

Et cela commence dès les bancs de l'université. Les jeunes doivent être accompagnés, dès la première année, pour intégrer les règles implicites du monde professionnel : savoir pitcher son idée, gérer son temps, adopter une posture professionnelle, comprendre ce que veut dire "parler avec bienveillance" ou "écouter sans juger".

Les soft skills ne sont pas une cerise sur le gâteau. Ce sont les fondations mêmes de l'employabilité.

### Il est temps d'agir !

Investir dans les soft skills, ce n'est pas être "à la mode", c'est être lucide. C'est anticiper un monde du travail en mouvement, où les compétences humaines font la différence entre un profil diplômé qui stagne... et un profil aligné, agile, prêt à évoluer et à faire évoluer les autres.



# DE L'EXPERTISE TECHNIQUE À L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE : UNE NOUVELLE GRAMMAIRE DES COMPÉTENCES

Le diplôme est un point de départ, pas une fin !!!

Pendant longtemps, l'expertise technique, les fameuses hard skills régnait en maître.

Le diplôme était le sésame, la ligne sur le CV qui ouvrait toutes les portes. Mais les temps ont changé. Le monde du travail, au Maroc comme ailleurs, vit une révolution silencieuse : celle de l'intelligence relationnelle.

Les recruteurs ne cherchent plus uniquement des « sachants ». Ils veulent des êtres humains capables de travailler avec d'autres humains.

Cela signifie savoir s'exprimer clairement, faire preuve d'empathie, gérer les conflits, collaborer dans des équipes multiculturelles ou à distance, inspirer confiance, comprendre les non-dits, s'adapter avec agilité. Autant de compétences autrefois qualifiées de "douces", aujourd'hui devenues stratégiques.

Au Maroc, cette bascule est tangible !!!

Les entreprises marocaines, les start-ups et les structures internationales basées au Maroc ne recrutent plus seulement des techniciens brillants. Elles recherchent des collaborateurs équilibrés, dotés d'un vrai savoir-être professionnel.

Un ingénieur peut être un crack en data, mais s'il ne sait pas écouter son client, présenter son idée ou convaincre une équipe... il restera dans l'ombre. Inversement,

un profil avec une technique moyenne mais une intelligence sociale forte peut évoluer très rapidement.

Pourquoi un tel changement ?!

Parce que les métiers évoluent, les outils changent vite, mais les relations humaines restent au cœur de tout. Et c'est là que se joue la performance collective. C'est aussi une réponse aux défis du monde moderne : surcharge mentale, télétravail, tensions intergénérationnelles, burn-out... Ce que les entreprises recherchent aujourd'hui, ce sont des talents complets. Et cette complétude passe par la capacité à connecter avec soi et avec les autres.

Un appel à réinventer nos formations !

Il devient donc urgent et essentiel d'intégrer les soft skills dès la formation initiale, à l'université, dans les écoles, dans les centres de formation professionnelle. Car ces compétences ne s'improvisent pas. Elles se cultivent, se travaillent, s'expérimentent.







**REJOIGNEZ NOTRE CHÂÎNE WHATSAPP  
POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !**

**SCAN ME!**

**Dans les salles de formation, les amphis d'universités, les espaces d'entreprise, quelque chose se passe. Ce "quelque chose", c'est la révélation de soi. Et elle n'a rien à voir avec un diplôme, un fichier Excel ou une théorie. Elle a tout à voir avec un déclic humain.**

Je parle ici de ces moments que je vis chaque semaine, en tant que formatrice, enseignante et coach spécialisée en soft skills. Ces moments où un étudiant prend pour la première fois

la parole en public sans trembler. Où un jeune cadre ose affirmer son point de vue avec clarté. Où un manager apprend enfin à déléguer sans stress. Où un professionnel, pourtant expérimenté, comprend que son mal-être vient d'un manque de posture, pas de compétence technique.

Des ateliers immersifs et dynamiques, pour créer des ponts. Conçus et personnalisés pour un impact et un effet immédiat. Une découverte de soi et de ses capacités comportementales.

Depuis plusieurs années, j'ai le privilège de collaborer avec des universités, des écoles supérieures, et également des entreprises marocaines qui veulent aller au-delà de la formation académique. Nous concevons ensemble des ateliers pratiques, interactifs, fondés sur l'humain, la communication bienveillante, l'intelligence émotionnelle, la gestion du stress, l'art de pitcher, le leadership éthique, l'écoute active...

Ce sont des laboratoires d'éveil, de véritables bulles de transformation. Des lieux où l'on apprend à gérer ses émotions, à sortir de la comparaison, à dire non, à gérer le temps comme un allié, à convaincre un jury, à prendre une posture de leader, à donner envie. Sortir de sa zone de confort

# TERRAIN D'ÉVEIL : QUAND LES SOFT SKILLS TRANSFORMENT LES TALENTS !!!





pour se construire davantage de confort ...Un paradoxe oui !! Mais un paradoxe vital pour garantir employabilité, leadership et continuité...

Ce que je constate ? Des talents en attente d'activation !!!

Dans les universités, je vois des étudiants brillants, compétents, souvent paralysés à l'idée d'un entretien. Ils ont la connaissance, et pas encore le regard qui donne confiance. Ils savent coder, et pas encore pitcher. Ils lisent des centaines de pages, mais peinent à se présenter en deux minutes. Et dès qu'on les équipe, qu'on les entraîne, qu'on leur donne les clés de leur propre pouvoir personnel, ils s'ouvrent. Ils s'élèvent. Ils osent. Et ils réussissent. Ils brillent et ils font la différence !!

Dans les entreprises, le constat est le même !!

Des professionnels parfois expérimentés, très qualifiés, mais bloqués par des attitudes héritées : autoritarisme, évitement, sur-contrôle, passivité, anxiété face au changement... Là aussi, mes ateliers permettent un travail de fond : redonner du sens, réinstaller de la confiance, apprendre à communiquer autrement, co-construire, innover ensemble. Le leadership, aujourd'hui, ne se décrète plus. Il se vit.

### Un appel aux décideurs !!!

**Former aux soft skills, ce n'est pas un luxe. C'est une urgence. Une stratégie RH. Un pari gagnant. Un enjeu de performance, de rétention, d'engagement, de santé mentale. Et surtout, c'est une responsabilité collective : donner à chacun les moyens de réussir sans s'épuiser.**



## SOFT SKILLS & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : ET SI L'HUMAIN ÉTAIT LE MEILLEUR OUTIL DE PERFORMANCE ?



On parle souvent du bien-être au travail comme d'un bonus, un « plus » RH, une ambiance sympa avec une plante verte en salle de pause. Mais si on regardait les choses autrement ? Et si le bien-être des équipes n'était pas un supplément d'âme, mais le socle même de la performance durable ?

Et surtout : et si le secret du bien-être professionnel tenait autant à nos comportements qu'à nos conditions de travail ? Bienvenue dans le monde des soft skills appliquées au quotidien.

Stress, conflits, démotivation... la face cachée du manque de compétences humaines...

Dans les ateliers que j'anime en entreprise, un constat revient avec force : le mal-être au travail ne vient pas toujours d'un manque de moyens, mais d'un manque de communication. De reconnaissance ! De clarté ! De posture ! De régulation émotionnelle. En somme : d'un déficit en compétences comportementales et humaines.

Un manager ultra compétent peut épuiser une équipe s'il ne sait pas écouter, déléguer, valoriser. Une collaboratrice brillante peut se retrouver isolée si elle n'ose pas exprimer ses limites ou partager ses idées. Un service entier peut sombrer dans l'inefficacité à cause d'une mauvaise gestion des conflits ou de non-dits chroniques.



### Or, tout cela s'apprend...

Les soft skills sont les piliers invisibles du bien-être collectif !!

Savoir dire non sans culpabiliser. Donner un feedback constructif. Apaiser les tensions avec intelligence émotionnelle. Créer une cohésion d'équipe. Poser ses limites avec respect. Gérer son stress de manière proactive. Adopter une posture de confiance sans arrogance. Voilà des compétences qui transforment profondément la vie au travail.

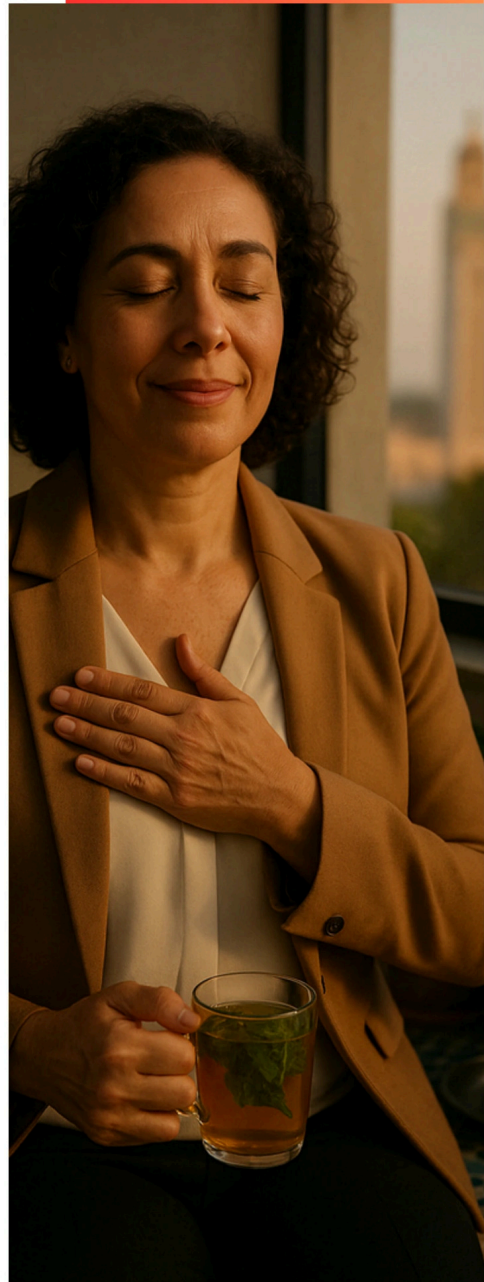
Et au Maroc, les entreprises qui s'ouvrent à cette dynamique en voient très vite les bénéfices : baisse du turn-over, meilleures relations hiérarchiques, plus de créativité, regain d'initiative, diversité, innovation, qualité de vie au travail qui s'élève... et performance qui suit.

Former à l'humain, c'est investir sur le long terme !

Intégrer des modules de soft skills dans les programmes de formation interne, accompagner les managers dans l'évolution de leur leadership, proposer des ateliers pratiques et immersifs aux équipes : tout cela n'est pas un luxe. C'est un besoin stratégique. Une nécessité pour préserver la santé mentale des collaborateurs et installer une culture durable, responsable et humaine.

Le futur du travail est profondément humain, ça c'est sûr !

Le bien-être au travail ne se décrète pas, il se construit ! Et il commence par les compétences humaines. Ces soft skills que l'on croyait secondaires, et qui se révèlent être la base de tout. Voilà tout ! Ou du moins, voilà tout pour Soft Skills & Bien-être au Travail !!



# **SOFT SKILLS & LEADERSHIP MANAGÉRIAL : LE POUVOIR DE L'HUMAIN AU CŒUR DE L'AUTORITÉ**

Pendant longtemps, le leadership s'est résumé à diriger, décider, déléguer. Le leader était celui qui savait, qui imposait, qui contrôlait. Aujourd'hui, le monde du travail marocain – comme ailleurs, vit un véritable changement positif. Et avec lui, une révolution professionnelle silencieuse : celle du leadership managérial relationnel.

Dans mes ateliers de formation en entreprise, je vois émerger un besoin clair : celui d'un leadership plus humain, plus agile, plus à l'écoute. Et pour cela, une seule voie : développer les soft skills.

J'ai récemment intervenu auprès d'une université de renom lors d'un événement étudiant du club « Les managers de demain », où j'ai eu le plaisir d'animer un atelier intitulé : Les nouvelles formes de Leadership ! Une intervention qui je l'avoue a été accueillie avec grand intérêt, ce qui révèle la motivation et la conscience de nos étudiants envers ce changement ! Leur envie de transformation, de renouvellement et de positionnement positif, dynamique et actuel ! J'ai noté que parmi les étudiants qui ont assisté à ce bel événement, certains étaient surpris par ma description du manager leader, et principalement de l'importance de sa posture humaine, bienveillante, collaboratives et inspirante...Ils m'ont clairement dit qu'ils avaient une idée à l'opposé de ce qu'est un manager/responsable leader, et qu'ils le voyaient plus comme une personne stricte, rigide, et autoritaire...D'où la grande utilité de ce types d'initiatives, où l'échange et le débat sont ouverts et généreux ! Des rencontres qui participent efficacement à ce changement positif souhaité !

Le manager de 2025 n'est plus un chef. C'est un guide !!

Le marché de l'emploi au Maroc évolue rapidement. Les jeunes collaborateurs, les femmes leaders, les talents en reconversion ne cherchent plus seulement un salaire ou un titre. Ils cherchent un sens, une vision, une reconnaissance.

Le manager qui réussit aujourd'hui n'est plus celui qui impose sa vision de façon verticale. C'est celui qui inspire, influence positivement, communique avec impact, gère les émotions et mobilise l'intelligence collective.

Les compétences humaines sont le nouveau terrain du leadership efficace !

o Voici quelques soft skills devenues essentielles pour les leaders :

Écoute active : pour capter les signaux faibles, détecter les tensions et créer un lien de confiance.

Communication assertive : savoir dire les choses, même les plus difficiles, avec clarté et respect.

Empathie : pour comprendre les besoins de ses collaborateurs et créer un climat de





### sécurité psychologique.

Intelligence émotionnelle : pour ne pas réagir sous stress, et garder une posture équilibrée même en pleine tempête.

Capacité de feedback constructif : un levier puissant de montée en compétences et de motivation.

Sur le terrain les soft skills transforment le management !!

Dans les ateliers que j'anime auprès de cadres, de responsables d'équipe et de dirigeants au Maroc, les transformations sont visibles. Les managers découvrent qu'ils peuvent exercer leur autorité sans autoritarisme. Qu'ils gagnent plus en influençant qu'en ordonnant. Qu'un simple changement dans leur posture corporelle ou leur manière de formuler un objectif peut faire toute la différence.

Un manager qui apprend à écouter, à dire "je me suis trompé", à valoriser les talents silencieux ou à animer un brief avec bienveillance... devient un catalyseur de performance.

D'ailleurs, ça me rappelle ce que m'a dit un participant à une formation en formation développement personnel au bénéfice d'une entreprise marocaine sous le thème « Affirmation de soi ». Ce Monsieur, lorsque j'ai parlé de l'art de déléguer comme outil de management collaboratif et de l'impact d'une délégation bien réalisée sur un collaborateur ou un membre d'une équipe dont nous sommes responsables, m'a dit : « ...Je n'ai que des bras cassés dans mon équipe...je ne fais confiance à personne... »...

Je vous laisse le soin, de déchiffrer cette réaction de ce participant certes motivé mais totalement aveuglé par une posture de manger autoritaire, toxique et contre-productif...Et, ça n'est qu'un exemple...J'en ai d'autres...

Mon histoire concernant cette parenthèse a eu une fin heureuse, puisqu'en plan d'action en aval de la formation, il s'est promis de déléguer et pour cela de faire confiance à son équipe...

Former les managers aux soft skills, ce n'est pas leur demander d'être "gentils". C'est les doter des compétences clés pour gérer la complexité humaine, fédérer des équipes intergénérationnelles, multiculturelles, hybrides. C'est leur permettre de mieux se connaître pour mieux faire grandir les autres. C'est les accompagner et les conduire, vers un leadership durable, agile et relationnel !!!

Pour conclure, je vous dis que :

L'avenir du leadership est soft... mais puissant !!!



**Au Maroc, une génération en quête de sens, entre contraintes sociales et désirs d'épanouissement**

**À quarante ans, on n'a pas encore dit son dernier mot. Loin du cliché du « milieu de vie » synonyme de renoncement, de déclin ou d'acceptation résignée, cette tranche d'âge s'impose au contraire comme un moment-clé pour revoir ses priorités, réinventer sa trajectoire et se reconnecter à ses véritables aspirations. Et au Maroc, cette révolution intérieure commence à prendre racine, même si elle reste encore timide.**

Une quarantaine marocaine sous pression : entre responsabilités et réflexions. Dans la société marocaine, franchir le cap des quarante ans, c'est souvent atteindre un pic de responsabilités. On est parent, parfois de jeunes enfants et d'adolescents à gérer en même temps. On est aussi souvent coincé entre un travail peu satisfaisant et une charge mentale écrasante. Pour les femmes, la pression sociale se double d'un impératif implicite de continuer à "tout gérer", maison, enfants, et parfois belle-famille.

Et pourtant, à cet âge, beaucoup commencent à ressentir un malaise diffus. "Est-ce que c'est ça, ma vie ?", "Est-ce que je vais faire ce travail jusqu'à la retraite ?", "Qu'est-ce que j'ai fait pour moi ces vingt dernières années ?" : autant de questions qui traversent l'esprit de plus en plus de Marocains et de Marocaines. Le mythe de la stabilité s'effrite, l'envie d'autre chose émerge. Parfois, c'est un burn-out, un divorce, une maladie, ou simplement le silence d'un matin qui déclenche la prise de conscience.

Reconvertir sa carrière à 40 ans ? Un pari risqué, mais de plus en plus tenté. Dans une économie marocaine en mutation, où les secteurs du digital, de l'artisanat, du bien-être et de l'agroécologie attirent de nouveaux profils, certains osent la réorientation professionnelle à mi-parcours. C'est le cas de Souad, 43 ans, ancienne cadre bancaire à Casablanca : « J'ai quitté mon poste après vingt ans de carrière. J'avais de bons revenus, mais plus aucune envie. Aujourd'hui, je suis formatrice indépendante en éducation financière. Je gagne moins, mais je vis mieux. »

## **CHANGER SA VIE APRÈS 40 ANS : POURQUOI C'EST MAINTENANT OU JAMAIS**



Bien sûr, tout le monde ne peut pas claquer la porte du jour au lendemain. Mais les micro-initiatives se multiplient : formations en ligne, création de gîtes ruraux, reconversion dans l'artisanat, projets de commerce en ligne, agriculture bio, métiers du coaching... Des niches deviennent des opportunités, pourvu qu'on ait un minimum de soutien familial et un certain courage.

### **Réinventer son rapport à soi : le développement personnel s'installe**

Longtemps perçu comme un luxe ou une lubie "à l'occidentale", le développement personnel a désormais un vrai public au Maroc, y compris chez les plus de quarante ans. Livres, podcasts, ateliers, chaînes YouTube... les Marocains explorent de nouveaux outils pour mieux se connaître, gérer leur stress, améliorer leur confiance en eux ou reconstruire leur identité après un échec. C'est à cet âge-là que beaucoup découvrent enfin la puissance du "non" : dire non aux schémas familiaux étouffants, aux relations toxiques, à l'obligation de paraître heureux. C'est aussi à ce moment que le corps parle plus fort :



fatigue chronique, douleurs, insomnies... autant de signaux que le mode de vie ne convient plus. « J'ai mis plus de 20 ans à comprendre que je n'existais pas dans ma propre vie », confie Rachid, 48 ans, fonctionnaire à Meknès. « Aujourd'hui, j'ai commencé une thérapie. Ce n'est pas magique, mais ça change ma manière d'être au monde. »

### **Retour au bled, autonomie, slow life : vers d'autres modèles ?**

La pandémie de Covid-19 a accéléré certains déclics. De plus en plus de quadragénaires rêvent d'un retour aux sources, d'un rythme plus lent, loin du stress des grandes villes. À Imouzzer, dans le Rif ou dans les montagnes de l'Atlas, on trouve désormais des anciens citadins qui ont investi dans une maison, un terrain, ou un projet coopératif.

Cette envie de ralentir ne signifie pas l'abandon de l'ambition, mais plutôt une redéfinition de ce qu'elle signifie : être maître de son emploi du temps, retrouver une forme d'harmonie avec soi et les siens, construire un projet utile et durable, même à petite échelle.

### **Les freins culturels et les pièges du jugement social**

Mais changer de vie à 40 ans, au Maroc, c'est encore souvent être confronté à l'incompréhension ou au scepticisme. « Tu es fou, tu avais un bon poste ! », « Pourquoi tu divorces à ton âge ? », « Tu penses à tes enfants ou à toi ? »... La société ne tolère pas toujours facilement ceux qui dévient de la trajectoire attendue.

D'autant que la réussite sociale reste fortement indexée sur le statut professionnel, les revenus, la maison achetée et la voiture garée. Dans ce contexte, oser se réorienter, dire non à un poste prestigieux, sortir d'un mariage toxique, ou faire de la méditation peut être vu comme un acte de rupture.

Mais cette résistance sociale est en train d'évoluer, notamment dans les grandes villes, et grâce aux nouvelles générations qui soutiennent leurs parents dans leur démarche de renouveau.

### **Conseils pratiques pour celles et ceux qui veulent se réinventer**

Changer de vie après quarante ans ne se fait pas sur un coup de tête. Voici quelques repères pour s'engager dans cette voie de manière structurée :

Faire le point sur ses besoins et ses valeurs : Un carnet, un coach ou une introspection guidée peuvent aider à clarifier ce qu'on veut vraiment.

Identifier les compétences transférables : Vous en avez plus que vous ne le pensez.

Se former (à nouveau) : Grâce aux MOOC, formations en ligne ou aux organismes comme l'ANAPEC ou la Fondation Zakoura.

### **S'entourer : Parler à d'autres qui ont changé de vie, rejoindre des groupes ou des forums.**

Accepter que ce soit long, imparfait et parfois douloureux. Mais gratifiant.

## **CONCLUSION :**

### **ET SI LE PLUS BEL ÂGE, C'ÉTAIT MAINTENANT ?**

CHANGER DE VIE À QUARANTE ANS, AU MAROC, N'EST PLUS UNE FOLIE. C'EST UN ACTE DE LUCIDITÉ ET DE COURAGE. C'EST CHOISIR DE NE PAS ATTENDRE LA RETRAITE POUR COMMENCER À EXISTER. C'EST REFUSER LE SCÉNARIO UNIQUE QU'ON VOUS AVAIT ÉCRIT. C'EST OSER REPRENDRE LE STYLO, MÊME SI LA PAGE EST DÉJÀ BIEN REMPLIE. CAR APRÈS TOUT, CE N'EST PAS TANT L'ÂGE QUI COMPTE... MAIS CE QU'ON EN FAIT.



**Entre charge mentale, pression sociale et tabous psychologiques, un mal discret qui explose**

**Pendant longtemps, le mot "burn-out" semblait réservé aux cadres stressés des grandes multinationales. Aujourd'hui, il touche aussi — et de plus en plus — les femmes marocaines, qu'elles soient salariées, mères au foyer, entrepreneures, ou toutes à la fois. Le plus souvent en silence. Et trop souvent sans accompagnement.**

! Un quotidien sous tension permanente  
Dans la réalité marocaine, de nombreuses femmes jonglent entre plusieurs vies. Elles se lèvent avant tout le monde, préparent les enfants, assurent les tâches ménagères, travaillent parfois à l'extérieur, reviennent gérer les devoirs, les repas, les soucis du foyer... et cela, sept jours sur sept, sans répit, sans reconnaissance réelle.

Le modèle dominant les pousse à être parfaites partout : mères dévouées, épouses irréprochables, belles-filles accommodantes, femmes actives productives, femmes pieuses... avec en prime un sourire qui masque tout.

Mais à force de tout porter sans pause ni soutien, le corps finit par lâcher. Et le burn-out frappe.

### **Les signes qui ne trompent pas... mais qu'on ignore souvent**

Le burn-out n'arrive pas d'un coup. Il s'installe progressivement, comme une fatigue qui ne passe pas, une perte de motivation, une nervosité injustifiée, des insomnies, des douleurs physiques inexplicables, une sensation d'être "à bout" pour tout et pour rien.

Dans le contexte marocain, ces signes sont souvent minimisés :

« بارك الله عليك، غير صابرة شوية »  
« راه كلشي كيعيش نفس الشيء »  
« خاصك ديرى الرقية »

Ce type de réponses, loin d'aider, enferme la femme dans un isolement encore plus pesant.

## **QUAND LE BURN-OUT TOUCHE LES FEMMES MAROCAINES : L'ÉPUISEMENT DERRIÈRE LE SILENCE**



### **Un tabou psychologique encore tenace**

La santé mentale reste un sujet délicat au Maroc. Dire qu'on est à bout, qu'on a besoin d'aide, qu'on ne dort plus, qu'on craque... c'est encore perçu comme une faiblesse, voire une honte.

Résultat : beaucoup de femmes souffrent en silence. Elles n'osent pas consulter un(e) psychologue, ou ne savent même pas qu'elles sont en burn-out. Et même lorsqu'elles consultent, elles culpabilisent de "penser à elles".

« Je suis allée voir un psychiatre en cachette, comme si c'était haram », confie Leila, 39 ans, cadre dans une entreprise de télécom. « J'avais peur qu'on pense que je suis folle. En fait, j'étais juste épuisée. »

**Le burn-out professionnel : au travail, comme à la maison**



Dans les entreprises marocaines, le stress au travail est devenu banal. Pression des résultats, harcèlement hiérarchique, surcharge de dossiers, horaires à rallonge... Et dans une société où l'on attend des femmes qu'elles "prouvent leur valeur", elles en font souvent deux fois plus.

Les femmes dans l'enseignement, les centres d'appel, la santé, l'administration, la justice ou le commerce sont particulièrement exposées. Mais ce que beaucoup oublient, c'est que le burn-out n'est pas uniquement lié au travail salarié : les femmes au foyer aussi sont en première ligne.

### Les mères au foyer : les grandes oubliées du burn-out

Le mythe de la "femme au foyer tranquille" ne résiste pas à la réalité. En vérité, beaucoup de femmes qui ne travaillent pas officiellement vivent une surcharge mentale constante, sans pause, sans reconnaissance, sans remerciement.

Entre cuisine, ménage, devoirs des enfants, soins aux personnes âgées, gestion du quotidien... leur journée n'a pas de fin. Et sans salaire, ni vacances, ni statut juridique, ni retraite, leur travail reste invisible.

Le burn-out domestique est une réalité. Mais il n'a pas encore trouvé sa place dans les discours publics ou les politiques sociales.

### Une pression générationnelle et culturelle forte

Au Maroc, la femme "solide" est glorifiée :

« جِدَاتنا كانوا كَانَصبروا، عَلاش نتي ما كاتقَدريش؟ »

Cette injonction à la résilience, transmise de mère en fille, devient une prison. L'idée qu'on doit "tenir" pour les enfants, pour le mari, pour l'image, empêche parfois de chercher de l'aide.

Les réseaux sociaux renforcent aussi cette pression : photos de femmes parfaites, maisons impeccables, enfants bien élevés... tout cela alimente le sentiment d'échec chez celles qui n'y arrivent plus.

### Quelles pistes pour prévenir ou sortir du burn-out ?

Sortir du burn-out, c'est possible. Mais cela demande une prise de conscience personnelle et un changement d'environnement.

Voici quelques clés pour prévenir ou surmonter cet épuisement :

Nommer le problème : Reconnaître qu'on souffre d'un burn-out, ce n'est pas être faible, c'est être lucide.

Alléger la charge : Déléguer, dire non, refuser certaines obligations quand c'est possible.

Demander de l'aide : Psychologues, associations, amis... briser le silence est un premier pas.

Recréer des bulles d'air : Prendre du temps pour soi, sans culpabilité : lecture, sport, prière, marche, écriture...

Impliquer les proches : Sensibiliser le conjoint, les enfants, la famille, pour partager les responsabilités.

### Vers une reconnaissance institutionnelle du burn-out au féminin ?

Le Maroc commence doucement à intégrer la santé mentale dans les politiques publiques. Mais il reste encore beaucoup à faire. Le burn-out, surtout féminin, est encore largement ignoré.

Des campagnes de sensibilisation, des congés spécifiques, des services de soutien psychologique accessibles, et une meilleure valorisation du travail domestique sont des pistes nécessaires.

Car prendre soin des femmes, c'est prendre soin de toute la société.

### CONCLUSION :

**CE N'EST PAS UNE FAIBLESSE. C'EST UN SIGNAL.**

LE BURN-OUT N'EST PAS UN CAPRICE. CE N'EST PAS UN MANQUE DE FOI. CE N'EST PAS UN LUXE DE "FEMMES MODERNES". C'EST UNE ALARME. UN APPEL DU CORPS ET DE L'ÂME À RECONSIDÉRER CE QU'ON ATTEND DES FEMMES. ET À LEUR REDONNER LE DROIT DE SOUFFLER.



# L'HYPOCRISIE SOCIALE ET RELIGIEUSE : CE QUE LE MAROC NE VEUT PAS S'AVOUEUR

Entre doubles discours, apparences pieuses et réalités vécues, un pays en tension morale. Dans les rues, sur les plateaux TV, dans les mosquées ou autour d'un couscous dominical, les discours sont souvent bien rodés. On parle de valeurs, de religion, de respect, de tradition. Mais dans les coulisses, dans les recoins des soirées ou des vies privées, un tout autre scénario se joue. Ce décalage profond entre les normes affichées et les pratiques réelles engendre un malaise collectif. Une forme de schizophrénie sociale que le Maroc peine encore à nommer : l'hypocrisie morale.

## **Le voile de la vertu... ou le masque du paraître ?**

Au Maroc, la religion occupe une place centrale dans les références culturelles et identitaires. Il est normal, presque obligatoire, de se dire musulman pratiquant, même si la pratique est fluctuante. Durant Ramadan, tout le monde "jeûne", ou fait semblant. Pendant les mariages, on évite de parler de certaines relations "avant le halal". Sur les réseaux, on partage des versets coraniques... le matin. Et des vidéos plus légères... la nuit. "On vit dans une société où il faut être bien vu, pas nécessairement être bien", résume Hicham, trentenaire casablancais. Ce culte de l'apparence pieuse produit une pression insupportable : il ne s'agit pas d'être sincère, mais de conformer sa façade aux attentes sociales. Et gare à ceux qui s'écarterent du scénario : ils deviennent cibles de suspicion, voire d'exclusion.

## **Le tribunal du regard collectif**

Dans les familles, les quartiers, les entreprises ou même en ligne, le regard des autres pèse lourd. Chacun devient un policier moral de son voisin, de sa cousine, de son collègue. Une femme qui sort seule après minuit ? Un homme qui ne prie pas à la mosquée ?

Un couple qui ne respecte pas "les formes" ? Les jugements pleuvent, sans appel. Ce climat crée une société de la méfiance, où chacun cache ce qu'il est vraiment. Pire encore : il arrive que les plus virulents dans la condamnation soient ceux qui transgressent en cachette.

Ce climat crée une société de la méfiance, où chacun cache ce qu'il est vraiment. Pire encore : il arrive que les plus virulents dans la condamnation soient ceux qui transgressent en cachette. "Plus un homme crie 'haram !' en public, plus il a des choses à se reprocher en privé", glisse une sociologue de Rabat, sous couvert d'anonymat.

## **Vie affective, sexualité, et tabous silencieux**

La sphère affective est l'un des territoires les plus marqués par l'hypocrisie sociale. Officiellement, les relations sexuelles hors mariage sont interdites. Mais dans la réalité, elles sont fréquentes, banales même, surtout en milieu urbain.

Mais tout se joue dans l'ombre : hôtels qui ferment les yeux, appartements loués à la journée, règles du "chut, mais pas vu pas pris". Et tout cela est toléré... tant que personne ne revendique rien.

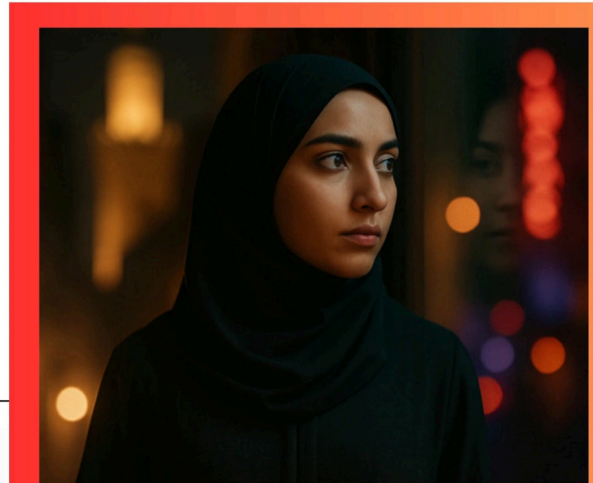
Une femme célibataire enceinte ? Une lesbienne qui s'affiche ? Un homme qui assume son non-jeûne ? Là, la société se crispe. Ce n'est pas l'acte qui dérange, c'est sa visibilité.

## **L'école du mensonge : hypocrisie dès l'enfance**

Dès le plus jeune âge, les enfants marocains apprennent à faire la différence entre ce qu'on dit et ce qu'on fait. À l'école, on parle de valeurs, de tolérance, d'honnêteté. À la maison, ils voient des arrangements avec la vérité, des silences lourds, des doubles discours.

Exemples concrets :

- On leur dit de respecter les lois, mais ils voient les parents corrompre un fonctionnaire.
- On leur dit que Dieu voit tout, mais ils assistent à des prières bâclées ou à des tricheries en jeûne.





On leur parle de pudeur, mais ils tombent sur des contenus inappropriés diffusés dans la famille. Ce décalage enseigne une leçon implicite : "Ce qui compte, ce n'est pas la vérité, c'est ce que les autres croient."

### **a peur de dire "je suis différent"**

Dans un tel contexte, assumer sa différence devient un acte de bravoure. Ne pas pratiquer la religion, avoir une autre vision de la foi, vivre une relation librement, dire qu'on ne veut pas d'enfants, refuser le mariage... autant de choix qui déclenchent souvent incompréhension, voire rejet.

Beaucoup préfèrent donc le silence. Ils vivent à deux vitesses : une vie conforme à ce qu'attendent les autres, et une vie intérieure, cachée, où ils sont eux-mêmes. Ce clivage est une violence sourde, constante.

"J'ai l'impression de jouer un rôle chaque jour. Je suis une autre personne quand je suis avec mes parents, avec mes amis, avec mes collègues", témoigne Widad, 35 ans, enseignante à Marrakech.

### **Vers une sortie du mensonge collectif ?**

Tout n'est pas figé. Des voix s'élèvent, timidement, pour appeler à plus de sincérité. Des jeunes assument leurs opinions, leur spiritualité hors cadre, leur liberté d'aimer ou de penser. Des artistes, des youtubeurs, des intellectuels remettent en question le dogme du double discours.

Mais le chemin est long. Car l'hypocrisie sociale est bien installée, protégée par la peur, et alimentée par une culture du jugement. Rompre avec elle demande du courage. Mais aussi des espaces de dialogue sincère, sans moquerie, sans violence, sans peur.

### **Conclusion :**

#### **La vraie foi commence peut-être là où finit la peur du regard**

L'hypocrisie sociale et religieuse n'est pas propre au Maroc. Mais elle y prend une forme particulière, renforcée par des traditions anciennes, des institutions ambivalentes et une jeunesse tiraillée.

Ce que nous appelons hypocrisie n'est souvent qu'un mécanisme de survie. Mais vivre toute une vie à jouer des rôles, c'est aussi mourir un peu, chaque jour.

Le Maroc de demain ne pourra pas se construire uniquement sur des apparences. Il devra passer, tôt ou tard, par une réconciliation entre ce que nous disons... et ce que nous vivons réellement.



Entre culture du silence, tabous sociaux et modernité éducative, comment parler (ou se taire) face aux générations d'aujourd'hui ?

Les parents marocains sont aujourd'hui confrontés à un défi inédit : parler à leurs enfants dans un monde où tout est visible... mais pas forcément explicable. Internet, réseaux sociaux, séries, rumeurs d'école : les enfants sont exposés très tôt à des sujets que les générations précédentes évitaient soigneusement. Sexualité, religion, divorce, argent, maladie mentale, croyances... faut-il tout leur dire ? Jusqu'où aller dans la vérité ? Et comment gérer ce dilemme dans un pays où le silence est souvent synonyme de pudeur, voire de vertu ?

### L'héritage du silence : quand le non-dit fait office de règle

Dans de nombreuses familles marocaines, la transmission éducative repose sur l'implicite, l'allusion et l'évitement. On ne parle pas de sexe, on évite les mots "hchouma", on cache les problèmes de couple, on dissimule les maladies, on ment parfois sur la mort, ou sur les vraies difficultés économiques du foyer.

"Quand j'étais petite, j'ai mis des années à comprendre que mon oncle avait un cancer, parce que tout le monde disait juste 'il est un peu fatigué'", raconte Khadija, 42 ans, mère de deux adolescents.

Cette culture du silence est héritée d'un mélange de traditions, de pudeur religieuse, de hiérarchie familiale et de peur du scandale. L'enfant doit "respecter", "écouter", "ne pas poser trop de questions". Mais ce modèle trouve ses limites face à une génération ultra-connectée.

### Génération YouTube vs parents discrets

Aujourd'hui, les enfants marocains ont accès à tout, tout le temps.

À 10 ans, ils peuvent taper un mot-clé et obtenir des réponses plus crues qu'aucun parent n'oserait leur donner. À 13 ans, ils savent déjà ce qu'on leur cache. À 15 ans, ils jugent parfois le silence de leurs parents comme un abandon éducatif.

**Le risque ?** Que les parents perdent toute crédibilité. Qu'ils soient perçus comme déconnectés, hypocrites ou rigides.

Et surtout, que l'enfant se tourne vers d'autres sources... parfois peu fiables, ou toxiques.

**Parler... mais avec discernement**  
**Faut-il tout dire, alors ? Oui et non.**

# FAUT-IL TOUT DIRE À SES ENFANTS ? LE DILEMME ÉDUCATIF DES PARENTS MAROCAINS



Oui, parce qu'un enfant a besoin de repères clairs, sincères et ancrés dans la réalité. Lui cacher les difficultés de la vie, ou lui raconter des histoires idéalisées, c'est le priver d'outils pour affronter ce qui l'attend.

Non, car l'enfant n'est pas un adulte miniature. Il faut doser, adapter, simplifier. Dire la vérité ne signifie pas tout dire, ni tout expliquer d'un coup.

### Par exemple :

– À un enfant de 6 ans qui demande "c'est quoi le divorce ?", on peut répondre : "C'est quand deux personnes qui étaient mariées décident de ne plus vivre ensemble, mais ils restent ses parents."

– À un ado de 15 ans qui interroge sur la sexualité, mieux vaut dialoguer franchement plutôt que de botter en touche avec un "tu sauras ça plus tard".

### La peur de perdre l'autorité

L'une des raisons principales du silence parental au Maroc, c'est la peur de "se rabaisser" aux yeux de l'enfant. On craint de paraître faible, de perdre la face, de casser la verticalité de l'autorité. Pourtant, plusieurs études montrent que les enfants ne respectent pas ceux qui imposent, mais ceux qui expliquent, écoutent, dialoguent.

"Mon père m'a juste dit 'haram' pendant toute mon adolescence. Résultat : j'ai tout fait en cachette, et je ne me suis jamais sentie comprise", témoigne Salma, 25 ans.



Le respect ne vient pas de la peur, mais de la confiance. Et cette confiance commence par la parole, même imparfaite.

### Quand les enfants posent "les mauvaises questions"

"Est-ce que Dieu existe vraiment ?"

"Pourquoi maman et toi vous vous disputez ?"

"C'est vrai que mon cousin est homosexuel ?"

"Pourquoi on ne parle plus à tonton ?"

"Tu as déjà bu de l'alcool ?"

Ces questions font peur. Elles déstabilisent. Elles touchent à la religion, aux secrets de famille, aux fautes passées, aux zones grises de la vie. Mais les éviter, c'est laisser l'enfant dans la confusion. Et souvent, il trouve ses propres réponses... fausses, blessantes, ou dangereuses.

### Témoignages : quand la parole sauve

– Youssef, père de deux enfants à Fès :

"J'ai toujours cru qu'il fallait garder une distance. Mais depuis que j'ai commencé à parler franchement à mon fils de 12 ans, il me respecte plus. Il me raconte même ce qu'il vit à l'école, ses peurs, ses doutes. C'est nouveau pour moi."

– Nawal, mère célibataire à Rabat :

"J'ai expliqué à ma fille ce qu'est une séparation, sans accuser son père. Je lui ai dit que c'était douloureux, mais que ce n'était pas de sa faute. Ça nous a rapprochées."

### Quelques repères pratiques pour les parents marocains

Écoutez sans interrompre : Si un enfant pose une question, c'est qu'il est prêt à entendre une réponse.

Posez-lui la question inverse : "Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?" Cela permet de mesurer son niveau de compréhension.

Utilisez des mots simples : Pas besoin de discours techniques. Restez clair et sincère. N'ayez pas peur de dire "je ne sais pas" : Cela renforce votre humanité.

Créez un climat de confiance : Un enfant qui sent qu'il peut parler... parlera.

### Les sujets encore trop tabous... mais à aborder quand même

Parmi les sujets encore trop peu traités dans les familles marocaines :

- Les violences conjugales
- Le consentement
- L'abus sexuel
- La dépression
- L'argent et la pauvreté
- Le racisme
- Les conflits familiaux
- Les différentes visions religieuses

Ce sont pourtant des réalités que l'enfant finit par croiser. Ne pas en parler, c'est l'y exposer sans protection.

**Conclusion :** Parler à ses enfants, c'est leur offrir une armure

Les mots justes sont parfois difficiles à trouver. Mais le silence, lui, est souvent plus cruel.

Parler à ses enfants, ce n'est pas tout leur dire. C'est leur dire l'essentiel, avec amour, honnêteté, et respect.

C'est leur donner des repères, leur apprendre à penser, à se protéger, à comprendre le monde... sans s'y perdre.

Au Maroc comme ailleurs, la parole est une forme d'amour.

Et elle est peut-être la meilleure éducation.



Et si le bien-être personnel n'était pas un luxe égoïste, mais une urgence culturelle ? Se reposer, dire non, s'offrir un massage, refuser une invitation, passer du temps seul, se faire plaisir, dormir tôt, pleurer, méditer, faire du sport... autant de gestes qui semblent simples, mais qui, pour beaucoup de Marocains — surtout les femmes — relèvent de l'interdit moral. Car dans la culture marocaine traditionnelle, prendre soin de soi est souvent perçu comme de l'égoïsme. Et pourtant, cette mentalité est en train de changer.

### Une culture du sacrifice érigée en vertu

Depuis des générations, l'idéal marocain valorise le dévouement. Être un bon parent, un bon fils, une bonne épouse, une bonne citoyenne, c'est donner sans compter, se sacrifier, s'oublier. On admire ceux qui "n'ont jamais pris un jour de repos", celles qui "ne se plaignent jamais", ceux qui "font passer les autres avant eux-mêmes".

Dans ce cadre, dire :

– « Je suis fatigué(e), j'ai besoin de souffler »

– ou « J'ai envie d'être seul(e) aujourd'hui »

est perçu comme un caprice, une fuite, voire une faiblesse.

### S'occuper de soi = égoïsme ? Une équation toxique

Cette conception du don total, même si elle repose sur de belles intentions, mène souvent à l'épuisement, au burn-out, à la frustration, voire à des maladies psychosomatiques.

"J'ai mis quarante ans à comprendre que je n'étais pas une machine", raconte Fatiha, 52 ans, mère de trois enfants. "Tout le monde passait avant moi. Aujourd'hui, je paie le prix fort : fatigue chronique, dépression, sensation d'avoir raté ma propre vie."

Au Maroc, prendre soin de soi est souvent mal vu :

– Une femme qui part seule au hammam ? "Elle fuit ses responsabilités."

– Un homme qui va chez un psy ? "Il est fragile."

– Un jeune qui choisit de ne pas assister à un événement familial ? "Quel manque de respect !"

## PRENDRE SOIN DE SOI SANS CULPABILISER : UNE RÉVOLUTION INTÉRIEURE POUR LES MAROCAINS



### Mais de quoi parle-t-on vraiment quand on parle de "soin de soi" ?

Prendre soin de soi ne signifie pas se couper du monde ni vivre dans l'égoïsme.

C'est se connaître, se respecter, et s'accorder de l'attention.

Cela peut passer par :

- Du repos
- De l'alimentation équilibrée
- Des rituels spirituels
- De l'activité physique
- De l'écoute intérieure
- Du temps sans écran
- Des pauses mentales

Et surtout : le droit de dire non.

Non à la surcharge. Non aux obligations sociales vidées de sens. Non aux injonctions toxiques.



### Le bien-être comme résistance douce

Dans une société où tout va vite, où les gens courent, s'usent, souffrent en silence... prendre soin de soi devient un acte de résistance.

C'est dire :

- Je ne veux pas vivre à moitié
- Je mérite de respirer
- Ma paix intérieure vaut autant que mon efficacité extérieure

Cette prise de conscience est en train d'émerger, notamment chez les trentenaires et quadragénaires urbains. Le développement personnel, les retraites spirituelles, le yoga, la méditation, le journaling... tout cela gagne du terrain.

### Spiritualité et soin de soi : deux ennemis ou deux alliés ?

Beaucoup pensent que la religion rejette l'idée de "prendre soin de soi". Or c'est faux.

Dans l'islam, le corps est un dépôt sacré. Le Prophète (paix sur lui) recommandait de dormir, de manger avec modération, de se reposer, de se laver, de méditer. Les temps de prière sont aussi des moments de recentrage.

Mais au fil du temps, une vision austère s'est imposée, glorifiant l'effort au point d'en oublier la tendresse envers soi-même.

Aujourd'hui, une nouvelle génération cherche à réconcilier foi et équilibre personnel, dans une lecture plus apaisée, plus vivante, et plus juste de la spiritualité.

### Témoignages : petites révolutions du quotidien

- Siham, 38 ans, infirmière à Tanger :

"Je me suis inscrite à un cours de yoga. Au début, j'avais honte d'en parler. Maintenant, j'y vais avec ma mère. On respire. On rit. On vit"

- Karim, 45 ans, artisan à Ouarzazate :

"J'ai arrêté de dire oui à tout. J'ai appris à dire non. Ça n'a pas été facile, mais ma santé me remercie."

- Lamia, 50 ans, mère au foyer à Salé :

"Tous les dimanches, je vais au hammam seule. C'est mon moment. Je sors de là légère, en paix. Mes enfants le savent : maman a besoin de souffler."

Comment réapprendre à s'aimer au Maroc ?

Commencer petit : une marche le matin, dix minutes de silence, une tisane tranquille.

Éteindre les jugements : ce que pensent les autres n'est pas une vérité.

Créer des rituels : hammam hebdomadaire, prière consciente, lecture, écriture...

Se libérer du "tout faire" : déléguer, demander de l'aide, ralentir.

Parler autour de soi : plus on normalise le soin de soi, plus on inspire.

### Conclusion : Et si le Marocain(e) heureux(se) commençait par se choisir ?

Le soin de soi n'est ni un luxe, ni une trahison. C'est un retour à soi. Un acte d'amour envers sa personne. Un geste de respect envers sa santé mentale, physique et émotionnelle.

Et si l'on commençait à comprendre que l'on ne peut pas aimer les autres... sans commencer par s'aimer soi-même ?



# **VIEILLIR AUTREMENT AU MAROC : ET SI LA SECONDE MOITIÉ DE LA VIE ÉTAIT UN NOUVEAU DÉPART ?**

Repenser l'âge, la retraite et le rôle social des seniors dans une société en pleine mutation. Pendant longtemps, vieillir au Maroc signifiait se retirer. Se taire. Se reposer. Se résigner. La retraite était synonyme de fin de parcours, voire d'inutilité. Mais un vent nouveau commence à souffler : et si la deuxième partie de la vie était l'occasion de renaître autrement ? De s'exprimer, de transmettre, de créer, de s'affirmer ? Un nombre croissant de seniors marocains remettent en question le modèle figé du "vieux sage assis à l'ombre", et veulent vieillir... autrement.

## **De l'âge d'or à l'âge marginalisé ?**

Au Maroc, on respecte les anciens... en apparence. On les salue, on les vénère dans les discours, on leur laisse la place dans le bus... Mais dans les faits, les personnes âgées souffrent souvent d'isolement, de solitude et de perte de sens.

Le système de retraite est fragile. Les pensions sont souvent insuffisantes. Le tissu familial se délite avec l'urbanisation. Beaucoup de seniors vivent seuls ou dans des conditions précaires. Et pire encore : ils n'ont plus de rôle défini.

Dans une société tournée vers la jeunesse, les réseaux, l'innovation... que reste-t-il à ceux qui ont plus de 60 ans ? Souvent, la réponse est : "rien, sauf prier et attendre."

## **Mais pourquoi ne pas inventer une autre vieillesse ?**

Et si vieillir n'était pas un effacement... mais une libération ?

Finies les obligations professionnelles. Moins de responsabilités familiales. Plus de temps pour soi. C'est le moment rêvé pour :

- Apprendre quelque chose de nouveau
- Voyager autrement
- S'engager dans une association
- Transmettre son savoir
- Écrire ses mémoires
- Prendre soin de soi (enfin)
- Oser ce qu'on n'a jamais osé

"Depuis ma retraite, j'ai enfin commencé à apprendre le dessin. À 66 ans, j'ai découvert une passion que j'ignorais", raconte Ahmed, ancien instituteur à Fès.

## **Le poids des regards : quand la société te range dans une case**

Le vrai obstacle n'est pas l'âge... c'est le regard que les autres posent sur lui.

Au Maroc, si un homme âgé danse, voyage seul, ou publie des vidéos, on le juge vite : "houwa shab ?", "ma 3ndouch l7chma ?"

Les femmes âgées sont encore plus touchées : une sexagénaire qui se maquille, rit fort ou parle d'amour est vite taxée de "mchratta".

Cette pression sociale enferme les seniors dans un rôle figé : sagesse, silence, retrait. Et pourtant, la vie n'a pas d'âge pour vibrer.

## **Seniors et digital : l'autre révolution silencieuse**

Contrairement aux clichés, beaucoup de seniors marocains se sont emparés des outils numériques. WhatsApp, YouTube, Facebook, TikTok : ils y trouvent un espace d'expression, d'apprentissage, de lien.

Certains créent des chaînes, d'autres rejoignent des forums, d'autres encore suivent des cours en ligne ou diffusent des recettes, des conseils, des récits.

"J'ai plus appris sur mon téléphone depuis que je suis à la retraite que pendant mes années de travail", confie Malika, 68 ans, ancienne fonctionnaire à Rabat.





### La force du lien intergénérationnel

Redonner sens à la vieillesse, c'est aussi repenser le lien entre les générations.

Les jeunes ont besoin des anciens. Pas seulement pour des souvenirs, mais pour :

- Une sagesse émotionnelle
- Des récits de résilience
- Une mémoire historique
- Une autre manière de voir le temps

De plus en plus de projets associatifs, culturels ou éducatifs mettent en lien enfants et aînés. Il faut aller plus loin : dans les écoles, dans les quartiers, dans les médias.

### Témoignages : réinventer sa vieillesse au Maroc

- M'barek, 70 ans, bénévole à Marrakech :

"Je donne des cours d'alphabétisation aux jeunes du quartier. J'ai l'impression de servir à quelque chose. Ça me donne de l'énergie."

- Fatna, 65 ans, retraitée à Oujda :

"J'ai créé un groupe de femmes pour cuisiner ensemble et parler. On s'aide moralement. On n'est plus seules."

- Driss, 61 ans, voyageur solo :

"Je pars découvrir les régions du Maroc en bus. Chaque mois, une nouvelle ville. J'écris mes impressions. Ma vieillesse est un début, pas une fin."

### Ce que le Maroc doit faire pour ses seniors

- Des espaces de rencontre dédiés (mais ouverts, pas isolés)
- Des formations numériques adaptées aux plus de 60 ans
- Des campagnes positives de représentation des personnes âgées dans les médias
- Des projets intergénérationnels dans les écoles et associations
- Un soutien psychologique accessible et non stigmatisant

Viellir ne doit plus être synonyme d'exclusion, mais de contribution.

### Conclusion :

La vieillesse, ce n'est pas une sortie... c'est une nouvelle scène

Le Maroc doit changer de regard. Non, vieillir n'est pas un drame.

C'est une étape comme une autre. Parfois plus libre, plus sage, plus intense même.

À soixante, soixante-dix ou quatre-vingts ans, on peut encore apprendre, aimer, créer, rire, se tromper, recommencer.

Car ce n'est pas l'âge qui fait la vie...  
C'est ce qu'on en fait.



# GUÉRIR DES BLESSURES INVISIBLES : LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE DANS LE MAROC D'AUJOURD'HUI

Comment rebondir après les chocs de la vie dans une société qui ne parle pas de souffrance intérieure

Une rupture, un deuil, un accident, un divorce, une faillite, une trahison, une humiliation, une maladie... La vie n'épargne personne. Chacun, tôt ou tard, traverse des épreuves. Mais au Maroc, la douleur psychologique est souvent niée, minimisée ou cachée. On parle peu de souffrance émotionnelle, encore moins de processus de guérison. Et pourtant, un mot s'impose peu à peu : la résilience.

## **Blessures de l'âme : ces douleurs qu'on ne voit pas**

Quand on se casse une jambe, on met un plâtre. Quand on a de la fièvre, on consulte un médecin.

Mais quand l'âme est brisée, que fait-on ? Souvent... rien.

Au Maroc, la douleur émotionnelle reste un sujet tabou. On encourage la victime à "passer à autre chose", à "oublier", à "pardonner" sans avoir digéré. On traite les symptômes, mais pas les causes.

"Quand j'ai perdu mon frère, tout le monde m'a dit 'Sabr, Allah yjib l'akhir'. Mais personne ne m'a laissé pleurer. J'ai gardé ça en moi pendant des années", témoigne Saïd, 37 ans.

## **"Sois fort" : le piège des injonctions culturelles**

La culture marocaine valorise la dignité dans la douleur, le silence dans la peine.

- Un homme qui pleure ? Faiblesse.
- Une femme qui se plaint trop ? Drama queen.
- Un jeune qui dit "je n'ai pas le moral" ? Ingratitude.

Ces discours, profondément ancrés, empêchent l'expression authentique de la souffrance.

On enfile un masque, on continue à fonctionner... jusqu'à ce que le corps lâche.

## **Résilience : un mot nouveau pour une sagesse ancienne**

La résilience, c'est cette capacité à rebondir après une épreuve, non pas en effaçant la douleur, mais en apprenant à vivre avec.

Et cette idée, bien qu'elle vienne du langage de la psychologie moderne, trouve des échos profonds dans la sagesse populaire marocaine :

- "Ma kaydwi ghira li jra lih" (seul celui qui a souffert peut comprendre)

- "Ljerh kaybri, walakin kaykhalli ttaāla" (la plaie guérit, mais laisse une trace)

Autrement dit : on peut se relever, mais jamais indemne. Et c'est justement dans cette cicatrice que se cache la force.

## **Les chocs qui laissent des marques**

Certaines blessures reviennent souvent dans les témoignages :

- Le divorce, surtout chez les femmes stigmatisées ou rejetées

- La migration forcée, avec le déracinement culturel et affectif

- L'échec scolaire ou professionnel, vécu comme une honte

- Le deuil, parfois non assumé (surtout chez les hommes)

- Les abus ou violences vécus dans l'enfance, restés secrets

- L'humiliation sociale ou familiale, qui détruit l'estime de soi

Toutes ces douleurs ont un point commun : elles restent souvent non dites. Et c'est là que commence l'auto-destruction.

## **Comment se reconstruire ? Quelques repères marocains**





Nommer la douleur

Le premier pas est de reconnaître la souffrance : "Je vais mal. Et j'ai le droit d'aller mal."

Chercher un espace d'écoute

Cela peut être un thérapeute, un ami de confiance, une association. Le simple fait de parler libère.

Écrire

Tenir un journal, écrire ses émotions, ses souvenirs, ses colères. Même si personne ne lit.

Prendre soin du corps

Marcher, nager, prier, dormir mieux, manger sain. Le corps est le temple de la guérison.

Créer un nouveau sens

Transformer l'épreuve en force : aider d'autres, témoigner, apprendre, transmettre.

### Témoignages de résilience marocaine

– Meryem, 41 ans, survivante d'un mariage violent :

"Après mon divorce, j'étais anéantie. J'ai commencé à écrire. Puis à aider d'autres femmes. Aujourd'hui, je suis debout. Mais différente."

– Rachid, 50 ans, ancien migrant clandestin :

"L'Europe ne m'a pas accueilli. Le retour était dur. Mais j'ai créé un atelier dans mon village. J'apprends le bois à des jeunes. C'est ma revanche."

– Fatima Zahra, 28 ans, orpheline :

"Je n'ai jamais connu ma mère. Mais je suis devenue assistante sociale. Aider les enfants perdus, c'est ma façon de guérir."

### Résilience et foi : un lien profond dans la culture marocaine

La spiritualité joue un rôle central dans la résilience.

Prier, méditer, invoquer Dieu, se confier dans la solitude... autant de rituels apaisants.

Mais il faut faire attention : trop souvent, on confond spiritualité vraie et déni émotionnel. Dire à quelqu'un "Sabr" ne suffit pas. Il faut aussi lui permettre de pleurer, d'exprimer, de transformer.

### Le risque du non-traité : quand la blessure devient bombe à retardement

Une douleur non exprimée devient :

- Une colère permanente
- Un corps malade
- Une violence transférée sur les autres
- Un mal-être transmis aux enfants

C'est pourquoi la résilience ne doit pas être un concept de livres, mais un outil de santé publique.

### CONCLUSION :

**GUÉRIR NE VEUT PAS DIRE OUBLIER. CELA VEUT DIRE TRANSFORMER.**

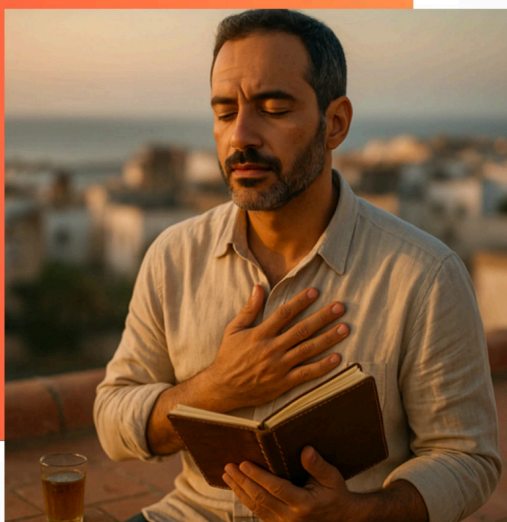
NOUS AVONS TOUS DES CICATRICES. DES DOULEURS ANCIENNES. DES TROUS DANS L'ÂME.

MAIS NOUS AVONS AUSSI, EN NOUS, DES RESSOURCES DE SURVIE, DE LUMIÈRE, DE RÉPARATION.

LA RÉSILIENCE, CE N'EST PAS NIER LA BLESSURE. C'EST MARCHER AVEC ELLE, SANS QU'ELLE NOUS FASSE TOMBER.

ET PEUT-ÊTRE QU'AU MAROC, AUJOURD'HUI PLUS QUE JAMAIS, IL EST TEMPS D'APPRENDRE À DIRE :

"J'AI SOUFFERT... MAIS JE SUIS DEBOUT."



Dans un monde bétonné, stressé et digitalisé, un retour aux sources s'impose doucement

Pollution, embouteillages, stress urbain, écrans omniprésents, bruit constant, hyperconnexion... Pour beaucoup de Marocains, en particulier dans les grandes villes, le lien avec la nature s'est rompu. Mais ce vide, de plus en plus pesant, suscite un nouveau besoin : celui de se reconnecter à l'essentiel. Respirer. Toucher la terre. Sentir le silence. Observer un lever de soleil. Et surtout, retrouver une forme de paix intérieure que ni l'argent, ni la technologie, ni la consommation n'apportent.

### Des villes qui étouffent

Casablanca, Rabat, Marrakech, Fès, Tanger... toutes les grandes villes marocaines sont confrontées à un phénomène inquiétant : bétonisation massive, disparition des espaces verts, bruit, surpopulation, stress chronique. Le modèle de développement urbain, longtemps centré sur la voiture, les centres commerciaux et les tours de verre, a oublié l'humain.

"Je vis au cinquième étage d'un immeuble en face d'un autre immeuble. Je ne vois jamais un arbre. J'ai oublié le chant des oiseaux", confie Latifa, 36 ans, employée de banque à Casablanca.

Ce mode de vie déconnecté du vivant provoque un mal-être subtil, difficile à nommer, mais bien réel.

### La nature, médicament oublié

De nombreuses études internationales montrent que le contact avec la nature :

- réduit le stress
- améliore l'humeur
- favorise la concentration
- diminue les risques cardiovasculaires
- apaise les tensions mentales

Mais au Maroc, ce lien naturel est souvent réservé aux vacances. On va "à la campagne" une fois par an, on visite la forêt comme on va au musée, on prend des photos... mais on ne vit plus dans le vivant.

### Une nouvelle conscience émerge

Depuis la crise sanitaire de la Covid-19, beaucoup de Marocains ont redécouvert l'importance du lien avec la nature.

Des familles quittent les centres urbains pour s'installer dans des villages périphériques.

Des jeunes créent des potagers sur leurs terrasses.

Des collectifs se battent pour préserver des espaces naturels (forêts, plages, oasis).

# RECONNEXION AU VIVANT : LE MAROC REDÉCOUVRE LA NATURE... ET SON PROPRE SOUFFLE



Le camping, le trekking, le vélo en montagne, l'agriculture urbaine : autant de signes que quelque chose bouge.

"Je croyais que la réussite, c'était vivre à Casablanca. Maintenant, je rêve d'une maison en pisé dans l'Anti-Atlas", raconte Rachid, 42 ans, cadre dans les télécoms.

### Reconnexion au vivant, mais aussi à soi

Se rapprocher de la nature, c'est aussi se rapprocher de soi.

Le rythme du monde végétal, le silence des montagnes, le chant des oiseaux, l'eau qui coule... tout cela agit comme un miroir intérieur. On respire autrement. On pense autrement.

La nature ne juge pas. Elle accueille. Elle enseigne la patience, le cycle, la lenteur, la fragilité, la force. Et elle nous rappelle que nous ne sommes pas au-dessus du vivant... mais une partie de lui.

### Déconnexion numérique : retrouver l'ici et maintenant

Cette reconnexion passe aussi par un autre geste radical : éteindre.

Éteindre le téléphone. Se couper des réseaux. S'éloigner du bruit digital.

Car comment entendre un ruisseau... si les notifications vibrent toutes les cinq secondes ?

Des retraites spirituelles, des séjours "digital detox",



des randonnées sans GPS, commencent à apparaître dans le paysage marocain.

C'est encore marginal. Mais prometteur.

Témoignages : le vivant comme refuge

– Imane, 30 ans, institutrice à Salé :

“Je fais une heure de marche dans une forêt de bambous chaque dimanche. C'est devenu ma thérapie. Mon corps et mon esprit en ont besoin.”

– Amine, 48 ans, agriculteur reconverti dans le Gharb :

“J'ai quitté la ville. Maintenant je touche la terre, je plante, je regarde pousser. C'est lent, c'est vrai, c'est vivant.”

– Khadija, 55 ans, retraitée à Ifrane :

“Je me réveille avec le chant des oiseaux. Je n'ai jamais été aussi en paix. Je ne regarde mon téléphone qu'une fois par jour.”

### Reconnexion collective : et si on repensait nos villes ?

Il ne s'agit pas seulement de choix individuels. C'est un enjeu collectif.

Repenser nos villes, nos écoles, nos politiques publiques en intégrant le vivant.

- Plus de jardins partagés
- Des cours de pleine conscience dans les écoles
- La reforestation urbaine
- La protection des zones humides
- Des promenades piétonnes arborées
- L'intégration du vivant dans l'architecture (murs végétaux, toits verts...)

La santé mentale et écologique des citoyens commence là.

### Spiritualité et nature : un lien ancien à réactiver

L'islam, dans sa vision profonde, invite à observer la nature comme signe de la grandeur divine.

Les versets du Coran évoquent les arbres, les cieus, l'eau, les oiseaux, les étoiles...

Mais cette lecture contemplative a été oubliée, remplacée par une pratique souvent mécanique, déconnectée du vivant.

Se reconnecter à la nature, c'est aussi retrouver une spiritualité sensible, incarnée, respirante.

### CONCLUSION :

#### REVENIR AU VIVANT, C'EST REVENIR À L'ESSENTIEL

LE VIVANT N'EST PAS UNE DÉCORATION. CE N'EST PAS UN LUXE.

C'EST UNE NÉCESSITÉ. UN DROIT. UNE URGENCE.

REVENIR À LA NATURE, CE N'EST PAS FUIR LE PROGRÈS. C'EST RETROUVER L'ÉQUILIBRE.

LE MAROC POSSÈDE DES TRÉSORS NATURELS INESTIMABLES. ET DANS CHAQUE PALMIER, CHAQUE RUISSEAU, CHAQUE BRISE DE MER...

IL Y A PEUT-ÊTRE LA RÉPONSE À NOS DÉSÉQUILIBRES MODERNES.



**D'une autorité distante à une présence aimante : mutation silencieuse du rôle paternel**

Pendant longtemps, le père marocain était une figure distante, respectée mais souvent absente. Il incarnait l'autorité, les décisions finales, et parfois... la peur. Mais aujourd'hui, les choses changent. Lentement, mais sûrement, un nouveau modèle de paternité émerge : plus proche, plus émotionnel, plus impliqué. Cette évolution, encore timide, questionne l'équilibre familial, les représentations sociales et l'identité masculine dans un Maroc en mutation.

### **Le père traditionnel : une figure verticale**

Historiquement, le père marocain n'était pas là pour consoler ou discuter. Son rôle était économique (ramener de quoi vivre), moral (représenter les règles), et social (donner son nom, sa protection, sa lignée). Il ne changeait pas les couches, ne préparait pas les goûters, ne parlait pas d'émotions.

Cette posture a longtemps été renforcée par :

- La religion mal interprétée
- La culture patriarcale
- La honte de l'émotion chez l'homme
- Le regard social : "un homme, ça ne joue pas avec les enfants"

Mais cette figure commence à vaciller.

### **Le père moderne entre deux mondes**

Aujourd'hui, de plus en plus d'hommes veulent être présents pour leurs enfants. Ils assistent aux accouchements, portent leurs bébés en écharpe, racontent des histoires, aident aux devoirs, écoutent les chagrins. Et pourtant, ils n'ont souvent pas de modèle.

"Mon père ne m'a jamais dit 'je t'aime'. Moi, je le dis à mes enfants chaque soir. Mais j'ai dû l'apprendre seul", confie Youssef, 38 ans, père de deux filles.

Ces hommes vivent parfois un conflit intérieur : entre l'homme qu'ils veulent être, et l'homme qu'on attend encore d'eux dans la société.

### **Les obstacles à une paternité engagée**

Malgré les évolutions, plusieurs freins subsistent :

## ÊTRE PÈRE AU MAROC : QUELLE PLACE POUR LES HOMMES DANS L'ÉDUCATION D'AUJOURD'HUI ?



- Pression professionnelle : horaires lourds, peu de temps à la maison
- Regard social : "c'est un homme soumis", "il obéit à sa femme"
- Manque de représentations : absence de modèles de pères dans les médias, les livres, les films
- Rôle flou : beaucoup d'hommes ne savent pas comment "bien" être père, surtout avec des adolescents

Résultat : certains s'impliquent timidement. D'autres abandonnent. Et beaucoup culpabilisent en silence.

### **Une question d'identité masculine**

Repenser la paternité, c'est aussi repenser ce que veut dire "être un homme".

Est-ce seulement travailler dur, protéger, être dur ?

Ou est-ce aussi : aimer, écouter, échouer, pleurer, accompagner, apprendre ?



Cette transformation touche aussi l'estime de soi masculine :

Un père qui ne réussit pas économiquement peut-il encore se sentir "utile" ?

Un homme sans emploi a-t-il encore autorité ?

Un père divorcé est-il disqualifié ?

Ce sont des questions profondes... que beaucoup n'osent pas poser.

### Témoignages de pères marocains engagés

– Khalid, 44 ans, Rabat :

"Je fais le bain et les repas du soir. Ma femme travaille aussi. On partage. Ce n'est pas exceptionnel, c'est juste normal."

– Hamza, 29 ans, Casablanca :

"J'ai perdu mon père jeune. Je veux être là pour mon fils. Pas juste en photo ou dans les souvenirs."

– Aziz, 61 ans, Oujda :

"J'ai compris trop tard. J'étais autoritaire. Mes enfants ont grandi loin de moi, même si on vivait sous le même toit."

### Pères et filles : briser le mur de la pudeur

L'un des tabous les plus persistants au Maroc concerne la relation entre les pères et leurs filles.

Trop souvent, cette relation est empreinte de distance, de silence, voire de gêne.

Et pourtant, une fille qui se sent aimée par son père construit mieux son estime de soi.

Être un père de fille, ce n'est pas la contrôler, c'est :

- La rassurer sur sa valeur
- L'écouter sans jugement
- L'encourager dans ses choix
- Être un repère... pas une menace

### Quel rôle pour l'école, les médias et les institutions ?

Changer la paternité au Maroc nécessite une action collective.

- L'école doit inclure les pères dans les activités
  - Les médias doivent représenter des pères modernes, sensibles, réels
  - Les formations prénatales doivent accueillir les hommes
  - Les associations de quartier peuvent offrir des cercles de parole pour pères
- Aujourd'hui, les politiques familiales se concentrent encore trop sur les mères. Or, les enfants ont besoin des deux.

### Paternité et spiritualité : réconcilier autorité et tendresse

L'islam, dans sa source, valorise le père aimant.

Le Prophète ﷺ portait ses petits-enfants, les embrassait, les faisait jouer sur son dos.

Mais ce modèle prophétique a été occulté, remplacé par une vision rigide, virile, autoritaire.

Redonner sa place à cette paternité spirituelle douce, juste, tendre, c'est aussi réconcilier foi et humanité.

### Conclusion : Être père, c'est un verbe à conjuguer chaque jour

La paternité n'est pas un statut, c'est une relation.

Elle se construit, se répare, évolue.

Un bon père n'est pas parfait. Il est présent. Il essaie. Il écoute. Il apprend.

Au Maroc, il est temps d'ouvrir ce débat, de parler des hommes, non pas en tant que "chefs de famille", mais en tant que êtres sensibles, éducateurs, soutiens, repères.

Car un père qui s'implique... change une vie. Et peut-être, un pays.



# LA FRACTURE NUMÉRIQUE AU MAROC : DIALOGUE DE SOURDS ENTRE GÉNÉRATIONS CONNECTÉES ET DÉCONNECTÉES

Quand les écrans remplacent la parole, et que l'algorithme redessine les liens familiaux. Autour d'une même table familiale, un adolescent qui scrolle TikTok, une mère qui transfère des messages WhatsApp, un père silencieux qui zappe entre chaînes TV, un grand-père qui ne comprend plus le monde qui l'entoure... Cette scène est devenue banale au Maroc. La révolution numérique, si elle a rapproché les gens virtuellement, a aussi creusé un fossé générationnel. Un fossé qui ne se mesure pas seulement en mégaoctets, mais en malentendus, en isolement, en incompréhension mutuelle.

## Une génération née avec l'écran dans la main

Les jeunes Marocains, notamment ceux nés après 2000, n'ont pas connu un monde sans Internet. Leur univers est façonné par les réseaux sociaux, les stories, les filtres, les influenceurs, les trends, les likes et les algorithmes. Leur langage est visuel, instantané, souvent anglicisé. Leur rythme est rapide, zappant d'une vidéo à l'autre, d'un sujet à l'autre.

"Quand je parle à mon père, j'ai l'impression qu'il vient d'une autre planète. Il veut que je lise le journal papier... moi je lis tout sur Instagram ou Reddit", raconte Yassine, 17 ans.

## Des parents dépassés, mais encore influents

Les parents marocains, surtout ceux des classes moyennes et populaires, ont été surpris par la rapidité de cette révolution. Beaucoup ont découvert Internet après leurs enfants. Leur maîtrise reste partielle : WhatsApp, Facebook, parfois YouTube. Mais les plateformes comme TikTok, Snapchat, Twitch ou Discord leur sont étrangères.

Résultat : les parents ne comprennent pas ce que consomment leurs enfants. Et les enfants ne comprennent pas pourquoi leurs parents s'inquiètent autant.

Ce décalage crée une rupture dans la communication :

- Les uns veulent parler.
- Les autres répondent par des émojis.
- Chacun reste dans sa bulle.

## Les grands-parents, grands exclus du numérique

La fracture numérique ne s'arrête pas entre parents et enfants. Elle se creuse encore plus avec les personnes âgées. Peu d'entre elles ont accès à Internet, et encore moins en comprennent les usages. Résultat : elles sont marginalisées dans un monde où tout se fait en ligne (rendez-vous médicaux, démarches administratives, nouvelles, photos de famille, etc.).

Et cette exclusion n'est pas que technologique : elle est affective.

Un grand-père qui ne voit plus les photos de ses petits-enfants. Une grand-mère qui ne sait pas ce que signifie "mode avion"... Ce sont des êtres que l'on coupe doucement du monde.

## Des conséquences sur la cohésion familiale

Le numérique, s'il n'est pas accompagné, peut désarticuler la cellule familiale.

- Le repas n'est plus un moment d'échange, mais un moment d'écran.
- Le salon n'est plus un lieu commun, mais un point de connexion Wi-Fi.
- Les sujets de conversation deviennent étrangers : "tu ne peux pas comprendre, maman".





## SPÉCIAL SOFT SKILLS

La famille marocaine, autrefois très soudée autour de la parole, du récit oral, de la transmission directe, est désormais morcelée. Chacun dans sa chambre. Chacun avec son écran.

### Le paradoxe : hyperconnectés, mais seuls

Les jeunes Marocains sont ultraconnectés. Mais aussi ultrasolitaires.

Ils peuvent passer des heures à discuter avec des inconnus, sans dire un mot à leurs proches.

Et dans les familles, ce silence numérique devient une forme de distance émotionnelle.

“Ma fille me montre ses vidéos sur TikTok... mais elle ne m’a jamais parlé de ses peurs, de ses rêves”, témoigne Halima, 45 ans.

Le numérique n’est pas le mal. Mais l’absence de médiation le rend destructeur.

### Que faire ? Reconnecter les générations

Écouter les jeunes sur leur univers numérique

Au lieu de critiquer, essayer de comprendre ce qu’ils aiment, ce qu’ils suivent, pourquoi.

Partager ses propres usages

Montrer qu’on peut aussi apprendre, s’adapter, évoluer.

Créer des moments sans écran

Des repas, des balades, des discussions, sans téléphone sur la table.

Former les grands-parents

Avec des ateliers simples pour utiliser WhatsApp, faire un appel vidéo, consulter la météo.

Donner du sens à l’usage

Apprendre à vérifier l’information, à protéger sa vie privée, à éviter l’addiction.

### Témoignages : vers une nouvelle entente numérique

– Najib, 52 ans, père de deux ados :

“J’ai installé TikTok pour comprendre ce qui les intéresse. Maintenant on échange des vidéos. Ça crée un lien.”

– Fatima, 67 ans, Casablanca :

“Ma petite-fille m’a appris à envoyer des messages vocaux. J’ai retrouvé le goût de parler.”

– Omar, 21 ans, étudiant :

“Mon grand-père ne comprend rien à mon téléphone. Mais je lui lis les infos à haute voix chaque matin. C’est notre moment à nous.”

### Le rôle de la culture et de la spiritualité

Dans la tradition marocaine, la transmission se faisait par le regard, la parole, la présence.

Or, aujourd’hui, cette chaîne est menacée. Il est temps de redonner une place à l’humain dans la technologie.

Le Coran insiste sur l’importance de l’écoute, du respect des aînés, du dialogue intergénérationnel.

Rester humain dans un monde numérique, c’est respecter les rythmes, les silences, les moments.

### Conclusion : le vrai réseau, c’est la famille

Les likes, les vues, les abonnés, ne remplacent pas la chaleur d’un regard, la main d’un parent, ou le rire partagé autour d’un thé.

Le défi du Maroc d’aujourd’hui n’est pas seulement de connecter ses écoles ou ses administrations.

C’est de reconnecter ses cœurs, ses générations, ses foyers.

Et cela commence par une question simple :

“Est-ce que je suis vraiment là... quand je suis connecté ?”



**Dans un monde où la réussite se mesure en carrières, en chiffres et en trophées, une autre vérité s'impose : le bonheur n'est pas au bout d'une course, mais dans la manière dont on marche. C'est la qualité de nos émotions, la profondeur de nos liens et la sincérité de nos instants qui dessinent une vie accomplie.**

# RÉUSSIR DANS LA VIE OU RÉUSSIR SA VIE ?



Nous passons trop souvent notre temps à courir vers des objectifs, au point d'oublier l'essentiel : apprécier le voyage. La peur de l'échec nous paralyse, l'obsession du succès nous aveugle. Or, la vraie liberté réside dans la capacité à s'aimer même dans nos fragilités, à reconnaître nos émotions comme des forces et non comme des fardeaux.

Ce plaidoyer pour une vie plus humaine rappelle aussi que les émotions sont le langage premier de l'humanité. Dans un monde professionnel qui exige des comportements mécaniques, elles rappellent que l'efficacité ne vaut rien sans humanité. La douceur, la créativité, l'esthétique ou la sensibilité ne sont pas des faiblesses : ce sont des leviers de transformation, comme l'a montré l'histoire avec des figures qui ont changé le monde par la non-violence et la force intérieure.

Cette quête touche aussi à la spiritualité et à la raison. Croire, lire, chercher, questionner : autant de démarches qui nourrissent la conviction qu'il existe un sens, une cohérence, un « créateur » que l'on approche autant par la science que par la foi.

Nos expériences personnelles, nos héritages familiaux, les voix de notre enfance façonnent notre manière d'affronter la vie. Elles peuvent nous encourager comme elles peuvent nous enfermer. Mais reconnaître ces voix intérieures, c'est se donner une chance de ne plus subir le passé et de choisir consciemment notre avenir.

Enfin, dans un monde traversé par les discriminations et les fractures, il est urgent de chercher ce qui nous unit plutôt que ce qui nous sépare. La véritable réussite ne se mesure pas seulement en richesse matérielle, mais en amour donné, en paix partagée et en capacité à se voir semblables.

En somme, le succès véritable n'est pas un sommet à atteindre. C'est un art de vivre, une manière de marcher, une façon de transformer chaque instant en fragment de bonheur.



# **END THE KILLINGS OF JOURNALISTS IN GAZA**

## **INTERNATIONAL MEDIA MUST HAVE ACCESS TO THE GAZA STRIP**

**COORDINATED BY**

**REPORTERS  
SANS FRONTIÈRES**  
**POUR LA LIBERTÉ DE L'INFORMATION**

**AVAAZ**

**FIJ  
IFJ**



# GUIDE PRATIQUE

## SOFT SKILLS & IMPACT PROFESSIONNEL : LE POUVOIR DE L'ATTITUDE

Dans un monde du travail en mutation rapide, les compétences techniques seules ne suffisent plus. Ce sont les compétences humaines – les soft skills – qui assurent la performance durable, la cohésion d'équipe et le bien-être au travail.

**VOICI 10 SOFT SKILLS CLÉS POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE DANS VOTRE ENTREPRISE... ET DANS VOTRE CARRIÈRE.**

### 1. L'intelligence émotionnelle

Un bon professionnel ne gère pas que des tâches. Il gère des émotions – les siennes, et celles des autres. Savoir reconnaître ses émotions, prendre du recul en situation tendue, ajuster sa communication selon le contexte : c'est un signe de maturité, de leadership... et de grande efficacité managériale.

### 2. La communication claire et bienveillante

Mal communiquer, c'est risquer de tout perdre : l'adhésion, la confiance, la motivation.

Travaillez votre écoute, votre assertivité, votre manière de formuler les feedbacks. Parlez pour construire, pas pour dominer.

### 5. La gestion du stress et des conflits

Ce n'est pas l'absence de conflit qui fait la force d'une équipe, c'est la capacité à les traverser avec maturité.

Apprenez à vous auto-réguler, à désamorcer, à prendre du recul. Un bon professionnel garde son calme et agit avec discernement.

### 8. La gestion du temps et des priorités

Être débordé n'est pas un badge d'honneur.

Planifiez, apprenez à dire non, déléguiez, anticipez. Mieux gérer son temps, c'est mieux gérer son énergie.

### 3. L'art de la collaboration

Aujourd'hui, les entreprises avancent en intelligence collective, pas en solo.

Savoir coopérer, partager l'information, valoriser les idées des autres, être dans la co-construction, c'est ça, le collaborateur moderne.

### 6. La flexibilité et l'adaptabilité

Ce qui faisait le succès hier peut être obsolète demain.

Soyez agile, ouvert au changement, prêt à apprendre, à vous ajuster sans vous crispier.

### 9. Le sens du service et de la posture professionnelle

Ce qui fait rester un client, c'est la qualité du contact humain.

Accueillir avec le sourire, savoir répondre, respecter les délais, dire "je reviens vers vous" et le faire. C'est votre crédibilité en jeu.

### 4. L'esprit de leadership

Le leadership n'est plus une question de grade, mais de posture.

Prenez des initiatives, inspirez, fédérez, soyez moteur du changement, avec humilité et clarté.

### 7. La prise de parole efficace

Vous avez une idée brillante, mais vous n'osez pas la formuler ? Elle n'existe pas.

Savoir s'exprimer devant un groupe, lors d'un brief, d'un comité, d'une présentation client, c'est essentiel. Formez-vous, entraînez-vous.

### 10. L'envie d'apprendre et de progresser

Les soft skills se développent, comme un muscle.

Participez à des ateliers, demandez des feedbacks, remettez-vous en question. L'apprentissage continu est le moteur de l'évolution professionnelle.





# EN RÉSUMÉ

Ce ne sont pas les diplômes, ni même l'expertise brute, qui garantissent une carrière épanouie aujourd'hui. C'est votre manière d'être, d'interagir, de vous comporter au quotidien.

Article Bonus spécial « Bac Maroc » :  
Soft Skills et Baccalauréat : De vraies alliées du bac !  
Leviers de différence et de réussite !

À la veille des examens du baccalauréat au Maroc, les salles d'étude se remplissent, les stylos s'usent, les têtes chauffent... et les cœurs s'affolent un peu aussi. Le stress monte, l'enjeu est de taille.

Si l'on s'arrêtrait une seconde pour poser cette question simple : "Et si, au-delà des révisions, ce sont nos soft skills, notre attitude, notre comportement, qui nous aidaient vraiment à faire la différence ?"

Car oui, réussir son bac ne dépend pas uniquement de sa mémoire ou de sa capacité à résoudre une équation. La réussite, c'est aussi un état d'esprit, une attitude, un comportement face à soi, face à l'épreuve, face à l'autre. Les soft skills, ce sont les vraies alliées du bac !

## 1. La gestion du stress : le super pouvoir du calme intérieur

Pas facile de garder la tête froide quand l'échéance se rapproche. Pourtant, la capacité à respirer, à relativiser, à gérer son anxiété, est ce qui permet de ne pas "planter" une épreuve malgré des semaines de travail.

☛ Exemple : Othmane, élève en terminale, a appris à faire des exercices de respiration avant chaque examen. Résultat ? Moins de panique, plus de clarté. Il n'était pas le meilleur en maths, mais il a pu donner le meilleur de lui-même.

**2. L'organisation personnelle : structurer son temps pour libérer son esprit Travailler, c'est bien.** Savoir quand et comment travailler, c'est mieux. Les soft skills, c'est aussi ça : savoir s'organiser, établir un planning réaliste, alterner travail et repos pour rester en forme.

☛ Exemple : Salma, au lieu de tout faire à la dernière minute, a planifié ses révisions trois semaines à l'avance. Elle s'est ménagé du temps libre et a évité la surcharge. Résultat : efficacité + sérénité.



## 3. L'attitude positive : croire en soi, même quand c'est dur Le bac, c'est aussi une épreuve mentale.

L'élève qui se répète "je ne vais jamais y arriver" part avec un sérieux handicap. Cultiver un mindset positif, reconnaître ses progrès, c'est une soft skill essentielle.

☛ Exemple : Mehdi avait toujours eu peur des examens oraux. Grâce à quelques séances de coaching et des jeux de rôle, où une prise de conscience, il a repris confiance. Le jour J, il a surpris tout le monde, surtout lui-même.

### En résumé :

Gérer son stress pour rester lucide.  
S'organiser intelligemment pour optimiser son énergie.  
Adopter une attitude positive pour nourrir la motivation et la persévérance.

Accompagner un élève vers le bac, ce n'est pas seulement lui faire réciter ses cours. C'est aussi l'aider à développer ses soft skills. Ces compétences humaines seront utiles pour le bac... et bien au-delà, dans chaque étape de sa vie.

# BIEN-ÊTRE ET SANTÉ :

**DARDACHA AVEC SOPHIA :  
RIRE, LÂCHER-PRISE ET  
TRANSFORMATION À  
RABAT**

Depuis décembre 2022, un vent de bienveillance et d'énergie positive souffle chaque mois sur la ville de Rabat. Dans un espace en plein air, des rires éclatent, des regards se croisent, des corps se relâchent : bienvenue dans l'univers des ateliers « Dardacha avec Sophia », une expérience unique fondée par Coach Sophia El Khensae Bentamy.

Cet atelier mensuel, ouvert au public, est bien plus qu'un simple moment de détente. C'est une immersion collective dans un univers où le rire devient un outil de bien-être, de libération émotionnelle et de transformation personnelle. À chaque séance, une thématique est proposée : un sujet qui fait réfléchir, réagir, débattre... et surtout vibrer.

## **Une expérience humaine et profonde !**

Dans une atmosphère conviviale et bienveillante, les participants échangent, partagent et se dévoilent autour de cette thématique centrale. Vient ensuite le moment de libération : des jeux de rôles, des exercices de respiration profonde, de méditation guidée, de scream therapy, d'ancrage positif et, bien sûr, des rires à pleins poumons.

Coach Sophia, toujours dynamique et inspirante, guide le groupe dans cette aventure intérieure avec une énergie communicative. Son objectif est clair : permettre à chacun de se reconnecter à soi-même, de se délester du stress quotidien, de renforcer sa confiance, et de découvrir ses soft skills.

## **Un atelier aux multiples bénéfices !**

Au fil des rencontres, les participants témoignent de transformations profondes : prise de recul, sérénité retrouvée, meilleure gestion émotionnelle, plus grande aisance relationnelle... « J'ai osé crier, j'ai osé pleurer, j'ai ri comme une enfant... Je me suis sentie légère après l'atelier », confie une participante. Les participants parlent même d'effet « Dardacha avec Sophia » qui dure plusieurs jours voire plusieurs semaines... « J'ai eu le plaisir de participer à une extraordinaire séance sur une thématique très importante "confiance en soi", cela a été comme une révélation pour moi... « Cela fait un bien fou au corps et à la tête. Merci beaucoup Sophia... » ...D'ailleurs certains ont assisté à toutes les séances depuis le démarrage !

« Dardacha avec Sophia », c'est aussi une bulle de créativité, de lâcher-prise, un terrain de jeu pour notre enfant intérieur, un espace pour explorer des attitudes comportementales utiles dans la vie personnelle comme dans la sphère professionnelle.

## **Un rendez-vous mensuel à ne pas manquer !**

Rendez-vous une fois par mois à Rabat, dans la nature ou dans un espace ouvert, pour vivre cette expérience puissante et joyeuse. Pour s'inscrire, il suffit de suivre Coach Sophia sur ses réseaux sociaux et le compte « Dardacha avec Sophia », où elle partage les dates, les thématiques et des extraits des précédentes éditions. Parce qu'il n'y a rien de plus contagieux que le rire... Et qu'en se reconnectant à lui, on se reconnecte à soi.

Et comme le dit si bien le slogan des ateliers est : Mieux rire, Mieux vivre !

Coach  
**Sophia**







# INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES EN CONTINU 24H/7J

REPORTAGES, ÉMISSIONS, PODCASTS, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS..

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +20 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODES

**LIVE STREAMING**

## REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFO



SCAN ME!

A l'occasion de la Fête de la Jeunesse commémorant le 62<sup>ème</sup> anniversaire de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu Le Glorifie, le Directeur et l'Ensemble du Personnel de l'Office des Changes ont l'insigne honneur de présenter leurs vœux les plus déférents à Sa Majesté Le Roi MOHAMMED VI implorant Dieu le Tout Puissant de Lui accorder bonheur, longue vie, prospérité et gloire.



Ils saisissent cet heureux événement pour présenter leurs vœux à **Son Altesse Royale le Prince Héréditaire Moulay El Hassan**, à **Son Altesse Royale le Prince Moulay Rachid**, ainsi qu'aux membres de la glorieuse **Famille Royale**.