



17 mai 2015 : 150 ans de télécommunications dans le monde...

La communauté internationale célèbre le 17 mai de chaque année, la Journée Mondiale des Télécommunications et de la Société de l'Information. «Les Télécommunications et les Technologies de l'Information et de la Communication, moteurs de l'innovation», tel est l'éloquent thème de l'édition 2015 de cette journée, qui cadre parfaitement avec nos aspirations. Il faut dire aussi que la célébration de cette année a coïncidé avec le 150^e anniversaire de la création de l'Union Internationale des Télécommunications (UIT). Un évènement qui nous impose un regard rétrospectif.

En effet, depuis 1865 nous avons expérimenté plusieurs innovations allant du télégraphe aux communications par satellite et Internet, en passant par la téléphonie et autres. La République du Congo a été fortement impactée par ces innovations. Et l'ARPCE, conformément à ses missions régaliennes, s'emploie naturellement à renforcer l'encrage et l'usage des NTIC dans le pays.

C'est ainsi que consciente des multiples opportunités qu'offrent les TIC, l'ARPCE a depuis sa création, mis en place et/ou appuyé des initiatives et projets qui visent à démocratiser l'usage des TIC au Congo.

Dans ce numéro de L'Actu du Régulateur, outre l'écho des autres activités de l'ensemble des secteurs régulés, nous faisons un focus sur Yekolab, une plateforme qui permet aux jeunes de développer des compétences spécialisées dans les TIC. Enfin, la cybercriminalité, un fléau qui n'épargne plus personne, fait l'objet d'une réflexion de notre Rédaction.

Très bonnes conditions de lecture !

Yves Castanou
Directeur Général /CEO ARPCE



Vue Partielle des participants à la réunion

11^{èmes} Jeux Africains : l'expertise de l'ARPCE mise à profit pour une meilleure couverture réseau

L'ARPCE s'investit aux côtés du Comité d'Organisation des onzièmes Jeux Africains (COJA) pour s'assurer de l'amélioration de la couverture réseau (voix et data) des zones retenues pour les onzièmes Jeux Africains en septembre prochain à Brazzaville.

Réunis le 29 avril dernier dans les locaux de l'Agence, la Délégation Générale des Grands Travaux, la Société HUAWEI, les opérateurs de téléphonie, le COJA et l'ARPCE, ont opté pour une solution mutualisée des infrastructures en s'appuyant sur la solution IBS.

Cette solution, proposée par la société Huawei dans le cadre de la couverture "in et out door" du stade et de ses environs, facilite une meilleure

couverture cellulaire, à en croire les spécialistes.

Rappelons qu'une réunion d'urgence avait été organisée le 14 avril 2015, suite aux plaintes des abonnés enregistrées par l'ARPCE sur la couverture et la qualité réseau dans la zone de Kintélé, sous la direction de Benjamin MOUANDZA, Directeur des Ressources en Fréquences de l'ARPCE Congo.

A l'issue de cette rencontre, les opérateurs de téléphonie mobile ont été invités à prendre des dispositions pour une meilleure couverture et qualité réseau dans tous les sites qui abriteront les Jeux Africains. En outre, sous la supervision de l'ARPCE, une visite des sites ayant permis de faire un état des lieux des installations techniques, avait été effectuée.

SOMMAIRE

Télécoms

Yekolab, Une vraie ambition technologique **P: 2-3**

Réseaux de téléphonie mobile : l'ARPCE évalue, Airtel rassure **P: 3**

Portrait

Crépin-Pépin GACKOSSO & Chancel BAHOUHOULA **P: 4**

Poste

Le Service Postal Universel : Un droit pour tous les Congolais **P: 5**

Réflexion

La cybersécurité et la lutte contre la cybercriminalité et le cyberterrorisme -préoccupations des pouvoirs publics congolais **P: 6**

ARPCE inside

1er mai : Un personnel épanoui pour une régulation forte et dynamique **P: 7**

Actu Conseils & Astuces

Comment être productif au travail ? **P: 8**

Jeu

Grille de mots mêlés **P: 8**

YEKO Lab, Une vraie ambition technologique



Les jeunes pendant une séance de formation en développement d'applications mobiles

Du lundi au samedi, croiser des dizaines des jeunes bacheliers et étudiants dans les couloirs du premier étage de l'immeuble Monte Christo, communément appelé «immeuble Warid», n'étonne plus. Ils vont à Yekolab qui s'est installé dans les anciens locaux de l'Agence de Régulation des Postes et Communications Électroniques, un de ses principaux partenaires et le premier à avoir cru en cette initiative.

En effet, Centre d'excellence des formations certifiantes en TIC, Yekolab aligne son programme sur les cursus officiels des principaux leaders dans le domaine des technologies Java/Java2E, Android, .Net et Open Source. Les formations de Yekolab sont offertes par des experts locaux et internationaux y compris les ingénieurs de Google, Oracle et IBM.

Eric a un Bac Sciences Naturelles (série D) et il est un «développeur d'applications mobiles» en devenir. «Avec ce que j'apprends ici, je peux être mon propre employeur. Travailler pour mon propre compte comme notre compatriote Veron Mankou», nous dit-il. A quelques mètres de

lui, c'est Annick, détentrice d'une Licence en Economie, qui apprend les outils de base du système d'exploitation Windows. «Pour un stage ou pour un emploi, on t'exige des connaissances en Informatique, c'est ce que j'apprends», indique-t-elle avant de poursuivre : «Mais en même temps, je suis impressionnée par tout ce que je vois ici à Yekolab et je comprends que l'Informatique ce n'est pas seulement aller sur Internet et saisir des documents».



Session d'échange d'expériences sur le management avec les porteurs de projets en incubation

Pour Habibe Nguengang, Chef de Projet chez Yekolab, qui nous fait une visite guidée des lieux, Yekolab est une plateforme de promotion et de valorisation des métiers liés aux TIC en milieu juvénile. «Les jeunes qui sortent d'ici, constituent une ressource compétente et en parfaite adéquation

avec les exigences de l'heure dans le domaine des TIC», souligne-t-elle.

En effet, Yekolab qui offre des formations gratuites, a été pensé et créé par des jeunes congolais, désireux de partager leurs connaissances et expériences acquises dans les domaines des télécoms et de l'Internet, afin de «contribuer à la réduction du taux du chômage en milieu jeune». Selon son promoteur Max Bonbhel, Yekolab «peut accueillir jusqu'à plus de deux cents personnes». Il compte 4 bureaux, 5 salles destinées aux formations, un laboratoire "Y-Lab" et un incubateur de projets "Y-incubateur".

Max Bonbhel nous explique également que "Y-Incubateur" est un espace collaboratif dédié à l'accompagnement des porteurs de projets novateurs «afin de les aider à transformer leurs idées sur papier en des entreprises viables et bancaables». Le Y-Lab quant à lui, est un centre d'expertise et de solutions technologiques de Yekolab dédié à la réalisation des projets innovants.

Il faut noter que l'an dernier, le Congo a remporté aux Etats – Unis, le prix Oracle Innovation pour une innovation qui a été réalisée par

l'Association JCertif, qui a la charge du Y-Lab. Créée en 48 heures seulement, cette innovation dénommée «Mata kita» consiste à commander par la voix les objets connectés. Si le "Y-Lab" permet d'encourager la créativité et accompagner la montée en compétences des

développeurs d'applications Web et mobiles, le "Y-Incubateur", quant à lui, vise entre autres à: (i) encourager l'entrepreneuriat par l'incubation et l'accélération des entreprises innovantes depuis la conception jusqu'à la mise sur le marché en passant par la recherche d'investissement ; (ii) agir comme point de ralliement physique des communautés des développeurs Web et mobile à travers des événements Tech et des formations ciblées; (iii) promouvoir les rencontres de l'ensemble des acteurs du secteur des TIC.

Pour Yves Castanou, Directeur Général de l'ARPCE Congo, «l'émergence de notre pays passe aussi par des initiatives comme Yekolab. Favoriser l'appropriation par les jeunes des opportunités qu'offre



Vue partielle des étudiants attentifs pendant une séance de formation

l'économie numérique, à travers des formations, des coachings, est une ambition noble qui mérite de capter toute notre attention, d'où ce partenariat avec Yekolab».

M. Yves Castanou estime que la vision de Yekolab s'aligne parfaitement sur celle de l'ARPCE qui vise à faire du Congo l'un des pays africains, leaders en matière des télécoms.

Il convient de noter qu'en plus de l'ARPCE, Yekolab compte comme partenaires, des sociétés locales et des structures de renommée internationale à l'instar de Citrix, Oracle, Cisco, HP et bien d'autres encore. Toutefois, la porte Yekolab reste ouverte pour tous ceux qui croient au rêve technologique congolais.

Réseaux de téléphonie mobile : l'ARPCE évalue, Airtel rassure

Le Président Directeur Général d'Airtel Afrique, Christian de Faria, et le Directeur Général de l'Agence de Régulation des Postes et des Communications Électroniques, Yves Castanou, ont échangé le 16 avril dernier au siège de l'ARPCE sur la qualité du réseau de l'opérateur Airtel Congo. A cette occasion, M. Christian de Faria a tenu à rassurer son hôte quant à la reprise d'une offre de qualité de son réseau et ses services aux Congolais, d'ici à la fin du mois de juin.

Cette rencontre s'est inscrite dans le cadre d'une revue générale par le Régulateur, du travail qu'effectuent les opérateurs pour offrir aux consommateurs des services de qualité, conformément aux engagements pris dans leur Cahier des charges. Il s'est donc agi pour le Directeur Général de l'ARPCE, après sa rencontre avec les responsables locaux de la société, de rappeler au plus haut responsable d'Airtel

en Afrique, combien il est important que le consommateur congolais soit mieux servi.

«De ce que nous nous sommes dit, j'ai compris que le PDG Afrique d'Airtel a les mêmes objectifs que nous : servir aux Congolais un meilleur réseau afin que ces derniers bénéficient en tout temps et en tout lieu des services de qualité», a fait savoir M. Castanou, à la fin de son entrevue avec les cadres d'Airtel.

Presqu'une année après les sanctions infligées, la société Airtel Congo, à en croire ses experts, a consenti beaucoup d'argent pour améliorer la qualité de ses services. Selon ces experts toujours, «les troubles liés au réseau de ces dernières semaines seraient dus à la migration des abonnés de la société Warid», qu'elle vient de racheter.



Yves Castanou, DG de l'ARPCE (à gauche) échange avec le PDG d'Airtel Afrique (à droite)

«De manière générale, il y a eu une forte amélioration. Le PDG d'Airtel Afrique nous a rassuré que d'ici à fin juin, le réseau sera totalement réhabilité», a indiqué le Directeur Général de l'ARPCE pour qui, un réseau de qualité n'est pas une option pour les opérateurs, mais plutôt une obligation. «La date butoir de fin juin doit rester dans l'esprit de chacun des opérateurs concernés par les sanctions», a-t-il tenu à préciser.

Crépin-Pépin GACKOSSO : « seuls l'abnégation et le savoir-faire peuvent assurer une bonne carrière »



Crépin-Pépin GACKOSSO, le nouveau Chef de Service Contrôle du Spectre de Fréquences ARPCE Congo

Du haut de son mètre-82 et caché derrière ses lunettes, Crépin-Pépin est un modèle pour la jeune génération de l'ARPCE. Nouvellement promu au poste de Chef de Service Contrôle du Spectre de Fréquences, l'homme jouit d'une expérience professionnelle de 29 ans dans les domaines des télécommunications. Ancien handballeur, père de quatre enfants et friand du Saka-saka, Crépin-Pépin pratique le sport pour «un équilibre physique et mental».

C'est en 2011 que Crépin-Pépin arrive à l'ARPCE, au terme d'une formation à Tunis. Il prend rapidement ses marques au sein de la Direction des Ressources en Fréquences. Une année après, il est désigné chef de Bureau Contrôle du Spectre de Fréquences et comme une suite logique, il assure, depuis avril dernier, les fonctions de Chef de Service Contrôle du Spectre de Fréquences.

«Perfectionniste», Crépin-Pépin se dit « partisan du savoir-faire et du savoir-être ». Il place l'atteinte du résultat au centre de chacune de ses actions. Cet ancien élève du lycée Lumumba de Brazzaville qu'il quitte en 1985 après son admission au Bac D (Sciences Naturelles), débute sa carrière en 1986, au Bureau Central de Télégraphie et Radiographie de l'ex-ONPT. Admis en 1994 à un concours professionnel de l'Ecole Nationale des Postes et Télécommunications, notre

cher Crépin-Pépin suit une formation de Contrôleur en Exploitation Télécom (CEXT), durant laquelle il découvre la téléphonie générale.

D'affectations aux promotions, il est détaché en 2004, au Service Relations Publiques et Protocole de la Direction Générale de l'Administration Centrale des Postes et Télécommunications (DGACPT), sur les cendres de laquelle naîtra en 2009, l'ARPCE. Il est muté trois ans après au Service Gestion des Fréquences (SGF), où il va bénéficier d'une formation en Tunisie sur les TIC, les équipements de contrôle du spectre de fréquences et de la qualité de service (QoS) des réseaux GSM.

Pour Crépin-Pépin, qui compte à son palmarès un diplôme d'honneur décerné en reconnaissance à ses compétences professionnelles, « seuls l'abnégation et le savoir-faire peuvent assurer une bonne carrière ».

Chancel BAHOUHOULA : « Mon travail concilie ma passion et ma formation »

BAHOULOULA Ruchna Janol, plus connu par son prénom Chancel, est depuis avril dernier, Chef de Bureau Contrôle du Spectre de Fréquences au sein de l'Agence de Régulation des Postes et des Communications Électroniques. Agé aujourd'hui de 29 ans, Chancel est fils aîné d'une famille de 4 enfants.

Arrivé à l'ARPCE il y a exactement 5 ans, Chancel a fait preuve d'assiduité et d'abnégation au travail, ce qui sans doute lui a valu cette promotion. Discret et modeste, ce contrôleur de fréquences est un passionné des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication. Parmi ces principes moteurs, Chancel est un apôtre du bien-être universel, qui est selon lui : « apprendre à vivre pour les autres, œuvrer pour le bien du plus grand nombre ».

Pour la petite histoire, c'est en 2005 qu'il décroche son baccalauréat F2 (Électronique) au lycée technique 1er Mai de Brazzaville. Et, au terme de 3 années d'études supérieures entre 2005 et 2008 à l'École Nationale Supérieure Polytechnique (ENSP), le nouveau promu obtient son Diplôme Universitaire de Technologie (DUT) en Génie Électrique, option Électronique.

Quand le monde de l'emploi s'ouvre à lui, Chancel n'a qu'une seule envie, concilier sa passion et sa formation, ce qui le conduit à des stages d'immersion et d'imprégnation, dont les plus marquants, selon lui, restent ceux passés à l'ASECNA et à Gama 7, où il a pu approfondir ses connaissances en télécommunication et radio Communication.



Chancel BAHOUHOULA, le nouveau Chef de Bureau Contrôle du Spectre de Fréquences ARPCE Congo

La «belle histoire» pour Chancel commence en novembre 2010, quand il rejoint la grande équipe de l'ARPCE, en qualité de technicien de contrôle du Spectre de fréquences, au sein de la Direction des Ressources en Fréquences (DRF). Depuis, Chancel qui est aujourd'hui père d'une fillette de deux mois, est un homme épanoui et comblé aussi bien dans sa vie professionnelle que dans sa vie privée.

Le Service Postal Universel : Un droit pour tous les Congolais



Usagers des services postaux

Dans le souci d'offrir aux populations congolaises sur l'ensemble du territoire national un service public des postes de qualité, disponible et accessible, le Gouvernement a initié un projet de délégitimation du Service Postal Universel. Le but de ce projet est de renforcer les capacités de l'opérateur public, la Société des Postes et d'Epargne du Congo (SOPECO), en vue d'accroître ses performances et améliorer la qualité de ses produits et services.

Pour Arnault Dickat, Directeur de la Régulation Postale au sein de l'ARPCE, «le Service Postal Universel est un droit et le Gouvernement a l'obligation de l'offrir à tous les Congolais où qu'ils se trouvent».

Ainsi, cette concession passe par: (i) la réhabilitation des équipements existants et la construction et acquisition des nouvelles infrastructures tout en s'appropriant les NTIC ; (ii) la disposition d'un personnel qualifié, imprégné de la culture de l'excellence, de la

performance et du résultat et (iii) la transformation de l'opérateur public en une entreprise commerciale, viable, compétitive et moderne.

«Une fois le Service Postal Universel mis en place, les opérateurs postaux privés pourront à leur tour étendre leur réseau d'exploitation, jusqu'aux zones reculées de notre pays. Ce qui implique pour eux l'atteinte d'une nouvelle cible et donc une augmentation de leur chiffre d'affaires», estime M. Arnault Dickat, confiant dans l'avenir de ce secteur.

Notons qu'en sa qualité d'organe technique de l'Etat, l'ARPCE apporte un soutien financier et administratif dans la réalisation de ce projet, dont la réussite dépend de la cohésion entre les trois entités impliquées dans sa mise en œuvre à savoir : la SOPECO, l'ARPCE et le Ministère en charge de la Poste. L'ARPCE aide également les différentes parties à percevoir l'importance de ce projet sur le plan national et international.

Les opérateurs postaux autorisés à exercer au Congo

Après les phases de sensibilisation des opérateurs postaux pour une mise en conformité par l'ARPCE, une douzaine d'opérateurs ont été jugés en règle, sur la base du Cahier des charges, par le Régulateur. Ci-dessous, la liste des opérateurs en phase avec les exigences légales/ réglementaires en République du Congo.

- ◆ ACC EXPRESS
- ◆ BEAUVOIR BUSINESS INTER
- ◆ DHL CONGO INTERNATIONAL
- ◆ EXAU BUSINESS EXPRESS
- ◆ FLORICHE EXPRESS
- ◆ GALA EXPRESS
- ◆ SPEED UP
- ◆ PARTNER EXPRESS
- ◆ SAGA EXPRESS
- ◆ SAINT SYL EXPRESS
- ◆ UNIVERSAL EXPRESS
- ◆ MAISON COOLVALAIN

La cybersécurité et la lutte contre la cybercriminalité et le cyberterrorisme - préoccupations des pouvoirs publics congolais

Par Jean Célestin ENDOKE – Directeur des Affaires Juridiques et Internationales ARPCE Congo

De nos jours, les Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) sont perçues comme un véritable catalyseur de développement grâce à leurs capacités inouïes de création de valeurs. Les innovations dues à ce secteur sont omniprésentes et la tendance va grandissant.

Cependant, bien que l'usage quasi-généralisé de ces innovations ait impacté le monde entier, il a en même temps généré une délinquance caractérisée par le développement de la Cybercriminalité et le Cyberterrorisme. En d'autres termes, si la révolution numérique a été à l'origine d'importantes mutations à tous les niveaux de la société, elle a dans le même temps accru la vulnérabilité de ces dernières en raison de l'interdépendance croissante de produits et de services vitaux. En témoignent par exemple, la récente cyberattaque de la chaîne TV5 Monde et celles des sites web du gouvernement burkinabé.

Le onzième congrès des Nations Unies pour la prévention du crime et le traitement des délinquants (Bangkok, du 18 au 25 Avril 2005) a défini la cybercriminalité comme tout comportement interdit par la législation qui : (i) est dirigé contre les technologies numériques, (ii) fait intervenir l'utilisation des technologies numériques pour la commission des infractions. En un mot, la cybercriminalité est l'ensemble des infractions commises via le cyberspace.

Sur cette base, il est évident qu'Internet, espace virtuel qu'aucune frontière ne décline et qu'aucun pouvoir central ne régent, quoi qu'avantageux reste dangereux. Il est clair, la lutte contre la cybercriminalité, le Cyberterrorisme et les menaces perpétrées à l'aide des réseaux de communication doit devenir une préoccupation mondiale et chaque pays doit se sentir concerné.

Il n'est un secret pour personne que les réseaux sociaux sont devenus aussi des plateformes de recrutement pour des organisations terroristes. Face à ces menaces, nos Etats se doivent de se doter des mécanismes de protection de leurs systèmes d'information.



Jean Célestin ENDOKE – Directeur des Affaires Juridiques et Internationales

A l'instar des pays occidentaux, l'Afrique où la cybercriminalité et le cyberterrorisme ont trouvé un terrain, est en train de prendre des mesures qui méritent encouragements. Dans ce cadre, notre sous-région Afrique Centrale a réuni en février dernier ses experts à Yaoundé (Cameroun), lesquels ont relevé la nécessité d'avoir une vision commune de la cybersécurité et de renforcer les stratégies de lutte contre la cybercriminalité tout en renforçant les capacités des ressources humaines dans la sous-région.

Une initiative qui est à saluer car elle a retenu, entre autres, la mise en place au niveau national par les Etats membres de la CEEAC, des Centres d'Alertes et de Réponses aux Incidents Cybernétiques (CIRT) nationaux qui renseignent sur toute intrusion logicielle de toute nature.

En République du Congo, les avant-projets de lois sur la cybersécurité, la cybercriminalité, la protection des données à caractère personnel et les transactions électroniques, sont au niveau du secrétariat Général du Gouvernement, avant leur adoption prochaine en Conseil des Ministres puis par le Parlement. De même que le texte sur la création de l'agence des TIC est en cours d'élaboration au niveau du Ministère en charge des TIC. Ce cadre juridique et institutionnel clair et efficace se pose en impératif pour le pays car il garantira un développement harmonieux des TIC dans un environnement encadré et régulé.

1^{er} mai : Un personnel épanoui pour une régulation forte et dynamique

Placée sous le signe de la cohésion au sein de ses équipes et de l'amélioration des relations interpersonnelles, la célébration de la fête des travailleurs a été une opportunité pour la Direction Générale de l'Agence de Régulation des Postes et des Communications Électroniques d'organiser une journée récréative pour son personnel.

C'est à bord des bus que plus d'une centaine de personnes sont arrivées en cette journée de 1er mai, sur le site choisi à cette occasion : Evelyn's park, un cadre exotique alliant nature et modernité. Journée de détente et de divertissement, elle a permis aux agents de l'ARPCE de se défier dans la bonne humeur dans les différents jeux à l'instar de la pétanque, la natation, le nzango... Ce qui a favorisé une ambiance bon enfant entre agents et cadres.

Cette rencontre s'est inscrite dans la volonté de la Direction Générale de développer le capital humain et de favoriser l'épanouissement de son personnel, qui constitue sa force. « Si aujourd'hui l'ARPCE arrive à mettre en œuvre tous ses projets ambitieux, c'est en effet grâce à ce personnel épanoui. C'est l'Homme



Vue partielle des agents à l'arrivée au site Evelyn's-Park



Une partie de Nzango entre les Dames de l'ARPCE Congo



Deux des cinq gagnants du jeu de L'Actu du Régulateur

qui fait la réussite d'une entreprise», a indiqué Sirig Sika, Président du Comité d'Organisation de cette journée, avant de souligner : «le bien-être du personnel est l'une des priorités de la Direction Générale».

Pour Pascal Ndinga Mouanda, Délégué du Personnel, «la célébration du 1er mai est une manière pour nous de consolider et de pérenniser la fraternité qui règne au sein de l'ARPCE, car c'est en étant unis que nous pourrions soutenir notre Directeur Général dans l'atteinte de notre vision».

Placée par le Directeur Général sous la responsabilité du Directeur Administratif, Financier et Comptable,

Victor Mabila, cette journée restera à jamais marquée dans la mémoire du personnel au regard de l'ambiance qui y a prévalu. L'on a pu voir en effet, une grande complicité entre les membres des différents services de l'Agence.

Le comité d'organisation s'est félicité de la réussite de ces retrouvailles, avant de remettre des lots aux deux des cinq gagnants du jeu «Mot caché» du bulletin L'Actu du Régulateur d'Avril 2015. Il s'agit notamment de Mesdames Chynauldat Bangue et Grace Makaya, respectivement Chef de Bureau Gestion des Demandes en Fréquences et Secrétaire du Directeur Général.



Joyce Blessing



La nouvelle Ressource Humaine qui a intégré la maison de notre très cher Sirig le 15 avril 2015, s'appelle Joyce Blessing. Depuis, la joie et la bénédiction ne quittent plus le cœur de l'heureux papa. Bravo Chef Sirig!

Alex Yann & Alexandra Yannice



Yann Adoua à une fois de plus puisé sa joie dans la source parentale, grâce à la naissance d'Alex Yann et Alexandra Yannice... Le 17 avril. Bonne Chance à toi Ta Ngoudi !

Mardochét Ghislain



Ca y est ! Le moment est arrivé pour Ghislain Ngami de chanter les berceuses, avec l'arrivée dans la famille de Mardochét Ghislain, son précieux et doux bébé né le 14 avril.

Sylver et Tatiana unis pour la Vie



« Que ta source soit bénie, Et fais la joie de la femme de ta jeunesse ». C'est bien là, la pensée de Sylver Ikama à l'endroit de sa Tatiana. Les deux amoureux se sont unis le 11 avril 2015, à l'occasion de leur Mariage coutumier.

Conseils et Astuces

Certaines personnes connaissent des moments où elles ne savent pas par quoi commencer quand elles regardent la tonne de choses à faire...

Le temps passe et elles remettent à demain. Résultat, elles deviennent improductives, incapables de faire avancer la moindre chose.

Si vous traversez cette période, L'Actu du Régulateur vous apporte quelques conseils pour remédier définitivement à ce problème :

1. Soyez organisé ! Comment ?

- Dressez une liste des choses à faire
- Établissez un plan de travail avec des dates limites bien précises
- Triez les tâches à faire en fonction de leur priorité et importance par rapport à votre travail
- Définissez vos objectifs
- Gardez vos outils et matériels de travail près de vous et bien rangés

2. Restez concentré ! C'est possible.

- Restez focalisé sur l'objectif en supprimant autant que possible toutes formes de distractions et d'occasions de distraction pendant vos heures de travail
- Accomplissez une chose à la fois
- Gardez votre espace de travail ordonné et propre

3. Prenez soin de vous ! Le tout commence par une hygiène de vie.

- Couchez-vous tôt et dormez suffisamment
- Levez-vous tôt
- Mangez sainement
- Prenez des pauses



Grille de mots mêlés

Jouez et gagnez de nombreux cadeaux !

Principe du jeu : Retrouvez tous les mots mêlés de cette grille, puis à partir des lettres isolées, ressortez deux mots : le premier désigne la mission principale de l'ARPCE et le second, une association mise en place avec l'appui de l'ARPCE. Envoyez vite votre réponse à l'adresse suivante : lactu.regulateur@arpce.cg

NB : Seules les cinq premières bonnes réponses seront primées. **Bonne chance !!!**

S	P	E	C	T	R	E	S	V	E	B	I
R	Y	W	A	P	I	S	C	E	P	U	O
G	L	S	P	O	S	T	A	L	I	E	N
C	O	Q	T	A	C	O	N	O	Y	A	U
T	N	C	E	E	R	P	A	U	T	A	O
N	E	M	V	E	M	A	L	C	E	R	H
E	L	A	E	A	C	E	Y	R	L	O	T
N	E	I	D	U	O	A	S	E	E	Z	L
O	V	N	I	N	N	E	T	E	X	T	O
U	N	I	V	E	R	S	E	L	S	A	V

Ace, Ave, Bue, Cep, Coq, Epi, Hou, Lot, Net, Rap, Ray, Wap, Zee, Cyan, Lien, Main, Ovni, Réel, Stop, Vélo, Vide, Volt ; Capte, Noyau, Téléx, Texto ; Postal, Pylône, Analyste, Système, Réclame, Spectres, Saoudien ; Universels

Notre Vision

Faire entrer le Congo dans le Top 5 des pays africains leaders des Postes et des Communications Électroniques

PLUS QU'UN NUMÉRO, UN SERVICE **5050** APPEL GRATUIT !

LE CENTRE D'ÉCOUTE DES CONSOMMATEURS



Mail : consommateurs@arpce.cg



L'Actu DU RÉGULATEUR

L'Actu du Régulateur est une publication de l'ARPCE Congo

Directeur de Publication
Yves CASTANOU

Secrétaire de Rédaction
Sylver IKAMA

Maquette & Design
Dodo NGOYI

Crédits Photos
ARPCE / Expertel-Communication

Rédactrice en Chef
Sarah AHOU

Équipe de Rédaction
Roland AHOUE
Leaticia OTALE
Manicha OKOMBI
Raïssa BOUEBARRET

Ont collaboré à ce numéro
Celestin ENDOKE
Nde SANDE
Chynauldat BANGUE
Edgard ELANGUI

Contacts
Tel. +242 05 510 7272
mail: lactu.regulateur@arpce.cg
Site-web : www.arpce.cg