



TÉERE NGIR WÉRGİ YARAMU XEL AK TAWFÉEXI ÑIY YĚNGU CI WETU KIPPÀNGO YU ÀWLU YI, CI JAMANO JU ÀND AK BEDDI BU TAR JĚM CI ÑOOM

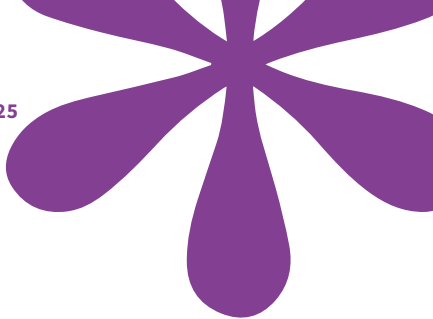
Ce livret a été réalisé par Dou'a Akam Anicet Raphaël

Traduit par Abdoulaye Konaté.

Contributeur : Jean Paul Enama

Supervision et validation: Franck AMANI, Coordinateur AGCS PLUS

Siiwal gi ci atum 2025



A. UBBİTE Gİ

1. LİGGÉEY NGİR CĚRAL, AAR AK SIIWAL YELLEEFU DOOMI AADAMA Yİ DOON AY KIPPÀNGO YU ÀWLU, CI JAMANO JOO XAM NE SEEN MBİR, DAA NEKK LU YOON AMAL AB DAAN, DÀQ KO, AK LI FI ASKAN WI TĚRAL CI WÀLLU LI MU NANGU AK LI MU AAYE, DOON NA PAS-PAS BU ÀND AK FIT, WAAYE DAFAY ÀND AK COONO İTAM.

Ñi nga xam ne da ñuy yĚngu ci wàll woowu, da ñuy jàmmaarlo saa su ne ak ay jafe-jafe, jĚm seenub yĚg-yĚg ci seen xel ak seen yaram, te li ko waral di daan gi nguur gi tek ci seenug ndodd, mettitalu askan wi , beddi gi, xoqàtal bi ak ber gi. Lii nag, su nu ci jógulee ni mu ware, man na am njeexital bu metti ci seen wĚrgi-yaramu xel, ci seen tawféex, te di na nasaxal seen farlu ak seen pastéef.

Ci kaw loolu, da fay am solo lool, ñu tĚral doxalin wo xam ne day jublu ci tawféex ak ci yiir xel yi, ci pexe yi ñuy xeexee ak layal lépp luy jĚmmal yelleefu doomi aadama yi, ak wér gu yaramu nit ñi.

Téere bi, li ko taxa jòg, mooy joxe ay tektal yu wòor te jàppandi, yu man a may nit ñay yĚngu ci waar woowu, ñu am ay pexe yu leen di aar ak di leen faj ngir ñu man a am taxawaay bu dĚgĚr ci lépp lu jĚm ci seen wàllu xel.

Téere bi nga xam ne dafay teg ci yoon ñay yĚngu ci xeex bi, mu ngi sukkandiku ci seen i jaar-jaar ak seen i seede, mu ngi sukkandiku, itam ci lim yi ñu am, jòge ci téere yu mucc ayib ak ay jĚf yu jĚm ci wàllu xel mu jaxasoo, ak nu ñuy aare coono biy tukkee ci sunu lig-gĚey, ak nu ñuy dooleele sunu bopp ak mboolo mi.

Téere bi, mu ngi jagleel ñay yĚngu ci waar wi ay mbir yu ñuy man a def ngir lal ay pexe ba seen wĚrgi yaramu xel ak seen tawfeex jàppandi.

- **Ci wàllu nit ki ci boppam** : Ay pexe yu ñuy jĚfan-dikoo ngir am xel mu dal, moytu coono gi, yokk tawféexam ak man a dooleel boppam.
- **Ci wàllu njaboot gi** : Jumtukaay yiy fexe ba ñu man a dugal loxoy njaboot gi ak yee leen ngir ñu am ndimbal gu jĚm ci wàllu xel mu dal, xel mu teey ak lépp lu jĚm ci kĚr goo xam ni day dal, tey feexal xol
- **Ci wàllu askan wi** : Solos mbootayu ñoñ yi, dim-balanté ak barab yu wòor yu nuy jokkoo ak wec-coy xalaat.

Su nu indee ay jumtukaay yu wòor ak ay tektal yu mengoo ak jamono, téere bi daa **bĚgg a indi wàllam ngir ñu** fàggu wĚrgi yaramu xel ñay aar yelleefu doomi aadama yi, ngir ñu man a wĚyal liggéey bu am solo bi, def ko ak pas-pas, ak xel mu dal.



A. TOPPATOO SA BOPP :

YĚngu ci wàllu xeex ngir aar yelleefu doomi aadama yi, ci jamano joo xam ni jàppandiwul, man na doon luy sonnal boroom, ci yaramam, ak ci xelam. Ba tax na, dafay am solo ñu sàlloo ay doxalin yuy yombal wĕrgi yaramu xel ak tawfeex wu sax dàkk. Toppatoo sa bopp nag, waru ñu ko gisee ni yĕfu borom barke la, waaye dañu ko wara gisee rekk ni lu mĕnul a ñàkk la ci taxawaay bi nit ki wara am ci xeex bi. Ay doxalin yu am solo ngi nii :

1. Sàlloo weg sa bopp

Weg sa bopp dafa doon cĕslaayu sunu ndĕgĕrĕlaay ci wàllu xel. Mu ngi sukkandiku ci solo si ñu jox sunu bopp, te aajowul ci di topp xalaatu ñeneen ñi. Na nuy sargaal sunu bopp saa yu nu amee ndam, lu mu tuuti-tuuti, te nu bañ a nangu lajj yi ak tuumaal yi nuy suufĕel.

2. Di faral di noyyi noyyi bu xòot

Noyyi bu xòot jumptukaay la bu am solo sunu bĕggee xeex ñàkk xel mu dal ak njaqare. Ay pexe yu yomb, yu mel ni ab noyyi bu bawoo ci fàmb yi , walla bu ànd ak dal, man a indi xel mu feex, ba noppi yokk sunug dal. Noyyi bu baax juroomi simili bĕs bu ne, xĕccee ko ci bakkan bi, sol biir bi ngelaw, ba noppi, nga génne nge-law li jaarale ko ci sa gémmeñ.

Fii, di nga fi gis ay taggat yu am solo yu jĕm ci wàllu noyyi : Natt anamu noyyi ngir xeex njaqare (Noyyi bu xoot, ci xol, Yooga).

3. Taggat yaram ak/walla “yooga”

Taggat yaram dafay tax sa yaram jur ay ferñeent yuy maye tawfĕex ak wàññi jaaxle, ba noppi di yokk féexal sa xol. Man na nekk dox, daw, féey, walla Yooga, li am solo mooy ngay faral di yĕngu. Yooga, ci boppam, dafa doon xeetu taggat yaram wu boole yĕngatu yu sedd ak noyyi bu xoot, muy yombal bàyyeekug yaram bu neex akub teewlu.

4. Saytu sa yaram ci ku xam-xamam màcc ci wérgl yaramu xel, ndĕem amuloo jàngoro

Dafay baax nga toppatoo sa wĕrgi-yaraml xel ni ngay toppatoowe sa wĕrgi yaram. Dem seeti ña seen xam-xam màcc ci mbir mi, tekkiwul ni danga néew doole, waaye danga wara fàggu ngir sa tawfĕex. Caytu yooyu dañu lay may nga gĕn a nangu say yĕg-yĕg, ba noppi nga am jumptukaay yi lay may nga jàmaarlo ak jafe-jafe yi.

5. Di bàyyi xel bu baax ci li ngay lekk

Lekk bu mucc ayib te sell, dafay dooleel sunu cawar-te ak sunu mbégte. Na nuy faral di lekk ñam yu bari ferñeent, yuy jogee ci gāncax yi, lujum, jĕn wu am diw ak ñoom seen. Na nuy wàññi lekk yu ñuy soppi, te moytu di ĕppal ci kafe yiy man a lĕndĕmal xel, walla njaqare.

6. Wàññil naan sàngara

Dañuy faral di jĕfandikoo sàngara ngir dĕfal am xel, waaye soo koy seet, man na yokk njaqare ak xel mu lĕndĕm. Jĕfandiko sàngara su bari, dafay am njeexital bu metti ci nelawu nit ki ak kattanu man boppam. Na ñuy faral di leen wecceeg yeneen xeetu naan yu bàyyeekoo ci gañcax gi.

7. Def li nu neex

Amna solo lool nu am jotu def mbir yuy féexal xol. Man na nekk déglu ay mbilip (misik), fent ay nataal, toppatoo gāncax gi, walla togg, jamono yooyu danuy may ñu man a bàyyi sunu xel ci mbir mi, ba noppi bàyyi jafe-jafe yi nu dajale.

8. Am yeneen liggéey yu bakkul ak yĕngu yi :

Xeex bi (Aktivism), ci lu gaaw, man na dem ba nekk liggéeyu saa su ne, mu man a yokk coono gi. Dafay am solo lool, nu am yeneen yitté yu nuy may nu dĕgĕral sunu pas-pas ci xeex bi, ba noppi di nu dooleel. Di fay sunu jollasu (téléphone) ci bĕs yi nu liggéeyul ak ci njeexitalu ayyu bĕs yi. Ci lu mu man a doon, di moytu yóbbaale liggéey bu bari ci kĕr gi, waaye itam, nga ñaax ñi la wĕr, ngir ñu may la nga tàqalikoo ak liggéey bi.

9. Fexe ba defar ay ferñeent yu mel ni adrenaline.

Ferñeent yooyu (**Adrenaline**), su amee ci anam wu yem, man na yokk doole ak yĕg-yĕgu cawarte. Man nanu ko amee ci yenn mbir yu am solo, yu melni am pecc, dawal welo, wàcc paara, walla sax dem ci barab yu yees, ngir yeneen yĕngu-yĕngu



Leen ci ay kaudu yu am solo yuy ñaax nit ki, ngir yombal sa tawféex :

«Manoo tëyye mbir yépp yu lay dal, waaye man nga dogu ngir mu bañ la sonnal.»

Maya Angelou

«Toppatoo sa bopp bokkal ak bëgge. Mooy fexe ba am kattanu lu gën ci yaw ak say ñoñ .»

Audre Lorde «Nooyal.

« Noppalul. Ab tool bu noppaliku, manees na ce am ngóob mu baax.»

Ovide

«Wérgi-yaram mooy, xel mu wér ci yaram wu wér.» -

Juvenal.

«Toppatoo sa yaram, ngir sa ruu man a dal.»

Gandhi

«Nangu li am, bàyyi li amoon, wóolu li nara am.»

Buddha

«Njèkkal bëgg sa bopp ba noppi, leneen lépp di na ci topp.» -

Lusil Ball

Di séy ak di def yeneen mbir yu la neex :

Di séy ci anam bu neex dafay féexal xol ak di ko may tawfeex. Waaye, am na solo lool ngay def itam yeneen mbir yu lay neex: deglu ay mbilip (misik), dawal ay téere (lire), fent ay nataal (peindre), doxantu, powum mbolaay (jeux de société), ak ñoom seen. Jubluwaay bi mooy dakkal lu ñàkk solo li nga daan def bés bu ne, ba noppi, nga am baneex, ba noppi woyof.

Toppatoo sa bopp wareef la ci bépp doomu aadama, waaye wareef la itam sa digganté ak askan wi. Ki nekk ci xeex bi, te am wér gi yaram ak ci xelam, di na gën a am doole ngir sòobu ci xeex bi bés bu ne

B. SÀMM LÈKKLOO YI : LI NU WARA DEF AK WA KÈR GI :

1. TAWAXAAYU NJABOOT GI CI XEEX BI

Njaboot dafa am solo lool ci dund nit, ci wallu yëg-yëg ak ci wallu xel mu dal. Ngir ñii nga xam ne da ñuy lig-géey ak kippàngo yu àwlu yi ak lu ni mel ci jamono ju jàppandiwal (**activist**), njaboot gi man na doon njaboot gu leen di jàppale, mbaa mu doon itam lu leen di galankoor.

- Ñenn way-xeexkat yi, seeni njaboot dañu leen di jappale, ñeneen ñii, dañuy jànkante ak beddi-konte yi, ak ñakka nangul gi, ba ci sax ñu di leen mettital ci seen biir kër.
- Dafay baax nga xoolaat ci sa njaboot, ba xam ci, ñii nga man a wóolu.

2. TABAX AG NJABOOT GU MUCC AYIB

Bu fekke sa njaboot jàppalewula ni mu ware, bu booba, fàww nga tabax geneen njaboot:

- Xarit yu la jége, naatangoo yi nga bokkal xeex bi, njaatige, walla say àndandoo yu man a def lig-géey boobu.
- Njabootu bi nga tànn, man na la teg ci barab bu wóor, bu la ñépp nawee te di la bàyyi xel, jàppale la.

☒



Ñay liggéey ak kippàngo yu àwlu yi ci jamano ju ànd ak beddi bu tar jëm ci ñoom, dañuy jànkonte ak jafe-jafe yu bari. Ngir man a wéy di am wérgi-yaramu xel ak tawféex, lii mooy li nu leen xelal :

Dankaafu : Bul wóolu képp ko gis !

Ci jamono joo xam ne kippàngo yu àwlu yi dañu leen tekk ab daan, fàww nga tànn bu baax nit ñi ngay jébbal sa bopp, di leen wax say mbòot. Moytul nit ñi la man a yàqal, walla ñu nasaxal sa pas-pas.

3. XAM SA TAXAWAAY CI BIIR NJABOOT GI

Dëgëral sa pas-pas : Su dee man na nekk te wòor, nga dogu ci leeral sa njaboot xeex bi, loolu man na laa jàppale nga dàq seen xalaat ak seen gis-gis yu ñaaw yi, ba noppi, ñu gën la déglu.

- Raññeel ci sa biir njaboot, ñi ànd ak yaw : Gis say mbokk yu lay jàppale ci xeex bi, te nga man a wéeru ci ñoom saa boo ko soxla.
- Xam bu baax fi nga wara yem : Su fekke yenn waxtaan yi daa diis lool, amal sañ-sañu bañ caa bokk.
- Xam fi nga wara yem : Su dee yenn waxtaan yi dañoo diis lool, walla dañu lay yàq, fàww nga man a xam fi ngay yem ci say yëg-yëg, ngir nga aar sa bopp.

4. TAXAWAAYU KI NGAY LĚKKLOOL CI WAAR WI

- Ki ngay lëkklool man na nekk ku am solo ci nit kuy yëngu ci xeex bi (activist). Dégluwante, japalante ak dimbalante ñooy cëslaayu diggante bu sell.
- Moytul di indiwaat njaqare yi ci sa diggante ak ñi nga lëkklool : dafay am solo nga am waxtu woy tàqalikoo ak liggéey bi, ngir sa diggante ak sa jëkkër walla jabar man a dal.

C. DÉGGOO AK JOKKOO, SU ÑU FEXEE BA MU AM, DI NA GĚN A DĚGĚRAL DIGGANTE YI, BA NOPPI ÑU GĚN A MAN A JÀNKOONTE AK JAFE-JAFE YI.DI DIMBALANTE CI BIIR MBOLOO : YĚNGU-YĚNGU CI MBIRU ASKAN WI



Lenn ci ay mbir yu am solo ci wallu wërgi-yaramu xel ak ci nekkini wi ci biir njaboot gi:

1. «Njaboot, du caagéene ñi nga bokkal deret kese, waaye bokk na ci, ñi lay jappale ak begg la, te kenn du la ci laaj dara.»

Ku fésalul turam

2. «Nekkal ci biir ay nit yu la weg, te moytu ñi lay jéema fay.»

Paulo Coelho

3. «Kër gu mbëggéel lal, mooy cëslaayu xel mu dal. Su dee fekkoo ko fi bi nga juddoo, tabax ko ak ñiy bàyyi xel ci say yitté.»

Ku fésalul turam

4. «Lëkkloo yiy jóge ci sa xol, ñoo gën a dëgër yiy jóge ci njaboot gi.»

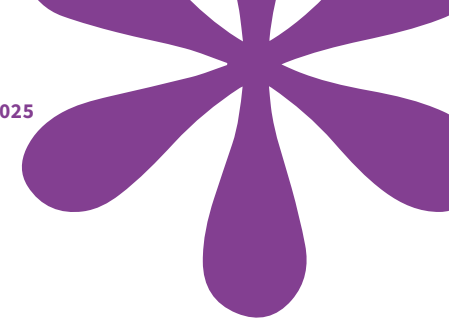
Leebu

5. «Sa jàmmi xol moo gën a am solo, ngay jéema amal ay lëkkloo yu lay gaañ, nga tekk ko rekk ci bokk dereet.» -

Ku fésalul turam

6. «Li gën a am solo ci li la njaboot gi man a defal, mooy may la dëkkuwaay boo xam ne di nga man a moom sa bopp.»

Oprah Winfrey



4. NANGUL LAJJ-LAJJ YI AM CI LAYALUG YELLEEFU DOOMI AADAMA YI, BA NOPPI NGA SORI XEW-XEW YI

- Xam ni indi coppite, dafay ànd ak ay jeego : dafay am ab diir, te dafay faral di jaar ci ay lajj balaa muy indi yokkute bu ràññeeku.
- Bul moomale sa bopp lajj yi : ñàkk am li nga bëgg, gannaaw ba nga ko layalee ba noppi, manul a tekki ni sa mbir la, waaye jafe-jafe la boo wara jammaarloul.
- Dellsu ginnaaw: nga jël doxalin bu jaar yoon, nga moytu yëg-yëg yu tar yi man la.
- Jàngal ci jaar-jaar bu nekk : bépp lajj-lajj, man nga cee sukkàndiku ba yokku. Tegal sa loxo ci li dox ak li ñu man a joyanti.
- Nga fàttaliku say ndam: doonte jéego yu ndaw la, am na solo, te yelloo na nga màggal ko.

5. JÀKAARLOO AK ÀTTE YI, WALLA MBAÑEEL GU JÈM CI MBIRUM KIPPÀNGO YU ÀWLU YI

Bul aakimoo mbañeelu ñenn ñi : beddi ak mbañeel lu jëm ci mbirum kippàngo yu àwlu yi, dañuy wane ni askan wi di waxee ak di gisee, waaye du caagéene li ngay jar, yaw mi nga xam ne ya ngi ci xeex bi.
Di fàggu ci say yëgyëg : di moytu waxtaan yu amul njariñ ak nit ñi gëmul dara, nga tànn nag xeex yi ko jar.

- Nga sukkàndiku ci kureelug jàppalante : Fésal say jaar-jaar ak yeneen nit ñiy xeex (activist) ngir nga bañ a yëg ni danga wéet ci conq yi ñu lay sonq .
- Lal ay pexe ngir muñ ak am yëg-yëg yoo xam ne day ànd ak xel ànd ak dal : na ngay noyyi bu baax, ngir am dal, mbindum pajtal, waxtaan ak nit ñu am yitté.
- Di jàngale, moo gën ngay xeex : soo ko manee, gënal jëmmal waxtaan wi ak njàngale mi, moo gën jammaarlou gi.

6. BÀYYI XEL DIISAAYU FÉSAL GI

- Saytu sa pas-pas fu mu toll : jarul nga nekk ci kanam ngir man a doon kiy indi coppite. Liggéey ci suuf, moom itam, am na solo.
- Fàggul sa dund bopp : nga feeñ ci layub yelleefu doomi aadama yi, tekkiwul ni dangay wane sa dund bopp yépp. Danga wara xam fi ngay yem ci diggante pas-pas gi ngay wane ak sa dund bopp.
- Moytul di fésal sa dund ci mbaalu jokko yi, deel fésal lu dul lu jëm ci sa liggéey kese.
- Moytul coono yiy soqeeekoo ci xeex bi : deel batale yenn wareef yi, te di dakkal liggéey bi yenn saa yi, ngir moytu coonob xel (burn out).
- Nga bàyyi sa xel ne, xeex ngir aar yelleefu doomi aadama, ab daw la bu gudd te yàgg, du xél mu gàtt te gaaw : fàww nga may ko ab diir, moo gën ngay gaaw a sonn.
- Nekk ci sa bopp, génñ ci wàllu xeex bi: def yeneen liggéey yu dul layal yelleefu doomi aadama yi, ngir man a yemale sag pas-pas akub taawfeex.

D. TËJ GI

Ñi soobu ci xeex ngir ñu aar yelleefi kippàngo yu àwlu yi, ñu ngi liggéey ci jamono yu jàppandiwul, te loolu day indi ay gállankoor ci seen tawféex, ci seenum xel ak seenub xol. Waaye seenug man a muñ, seen jom ak seen pas-pas lu am solo la ngir aar yelleefi doomi aadama ba mu jëm ca kanam.

Téere bii, gannaaw bi mu indee ay pexe yu mengoo ak nit ki, njaboot gi, ak askan wi, li ko taxa jòg, mooy gën leen a dooleel ngir ñu jammaarlou ak jafe-jafe yi bawoo ci seenug dëggu ci xeex bi, boole ci di aar seen wër-gi-yaramu xel. Daf nuy fàttali ni **toppatoo sa bopp du mbirum borom barke, waaye lu manul a ñàkk la**, ngir man a wéyal xeex bi ak aar ñiy xeex, ñoom ci seen bopp.

Sunu sàlloo ak tektal yi, bés bu nekk, ñiy xeex ngir aar yelleefi doomi aadama yi, di na ñu gën a man a fàggu ci seen bopp, jàppalante ci seen biir, ba noppi, wéyal xeex bi, ngir yemale gi wara am ci nit ñi ci yoon ak ci askan wi.



MAIL : COORDINATIONAGCSPLUS@COALITIONPLUS.ORG

SITE INTERNET : AGCSPLUS.ORG

FACEBOOK : AGCS PLUS

LINKEDIN: AGCS PLUS