



ISSN 0330-5791

# La Presse. Magazine

Dimanche 5 octobre 2025

N°46

## ÉCHAPPÉES BELLES

**KASSERINE**  
UNE INVITATION À DÉCOUVRIR  
LA TUNISIE PROFONDE

## SANTÉ ET BEAUTÉ

**OREILLES DÉCOLLÉES :**  
UN DÉTAIL QUI FAIT PARLER

## COACHING

**LE MIROIR RÉVÉLATEUR :**  
L'AUTO-CONSCIENCE,  
LE SECRET DES COUPLES  
QUI DURENT



# Fatma SFAR

“JE VEUX ALLER LÀ OÙ JE NE M'ATTENDS  
PAS MOI-MÊME ET ENTRAINER LE PUBLIC  
AVEC MOI DANS CETTE SURPRISE”

Pour tous vos travaux **d'impression**  
**de qualité supérieure**

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com



**La Presse Magazine**  
DIMANCHE 21 DÉCEMBRE 2024

**HIGH-TECH**  
Mohamed Nabil  
LE GAMING  
POUR PASSION

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Village de Beni M'ir  
L'IRRÉSISTIBLE  
APPEL  
DE LA NATURE !

**COACHING**  
LE « JE », LE « TU »  
ET LE « NOUS »,  
L'ÉQUILIBRE DU COUPLE

**DORRA ZARROUK**  
MON FILM EST UN TÉMOIGNAGE  
SUR LE NETTOYAGE ÉTHNIQUE À GAZA

**La Presse Magazine**  
DIMANCHE 11 DÉCEMBRE 2024

**HIGH-TECH**  
Les centres connectés  
pour enfants :  
FUTUR COOL OU  
GADGET SUPERFLU ?

**COACHING**  
Société moderne  
JAMAIS SANS  
MON COACH

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Ain Sultane  
UN PARADIS  
SUR TERRE !

**EYA DAGHNOUJ**  
"J'AIME CE QUI EST FÉMININ,  
MAIS EN TOUTE DISCRÉTION"

La Presse | Graphique

# SOMMAIRE

**Interview**



**4**

**FATMA SFAR**  
« JE VEUX ALLER LÀ OÙ JE NE M'ATTENDS PAS MOI-MÊME ET ENTRAÎNER LE PUBLIC AVEC MOI DANS CETTE SURPRISE »

**Échappées belles**



**8**

**KASSERINE**  
UNE INVITATION À DÉCOUVRIR LA TUNISIE PROFONDE

**Santé et beauté**

**OREILLES DÉCOLLÉES : UN DÉTAIL QUI FAIT PARLER**



**12**

**Coaching**

**LE MIROIR RÉVÉLATEUR : L'AUTO-CONSCIENCE, LE SECRET DES COUPLES QUI DURENT**



**14**

La Presse •  
**Magazine**

Edité par la SNIPE  
Rue Garibaldi - Tunis  
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

**IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE**

mail : lapressepub@gmail.com

**PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :**

Said BENKRAIEM

**RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :**

Salem TRABELSI

**RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :**

Samira HAMROUNI

**CONCEPTION GRAPHIQUE :**

Feten ABID TURKI

**DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :**

Tél. : 71 337 012 / 71 240 178

**Dimanche 5 octobre 2025 - N°46**

## 10 High tech

LES MÉTIERS DU FUTUR :  
COMMENT LA HIGH TECH REDESSINE  
LE MONDE DU TRAVAIL...

## 16 Gastronomie

**CHEF DU MOIS**

- PUTTANESCA AU THON ROUGE
- YOYO ROCHER

## 18 Auto

MODERNISATION DES COMPTEURS,  
UN IMPÉRATIF POUR LES TAXIS  
OPTION DES COMPTEURS  
INTELLIGENTS

## 20 Animaux

BIEN RESPECTER SON CHIEN  
EST UN ACTE D'AMOUR

## 22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

## 23 sport

BEST OF

## 24 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

## 26 Horoscope

# Fatma SFAR

“JE VEUX ALLER LÀ OÙ JE NE M’ATTENDS PAS  
MOI-MÊME ET ENTRAÎNER LE PUBLIC AVEC MOI  
DANS CETTE SURPRISE”

Les téléspectateurs ont découvert et apprécié Fatma Sfar à travers le rôle marquant de Mahbouba dans la série « Raggouj ». Mais cette artiste complète ne se limite pas à ce personnage. Elle mène une carrière multiple, entre théâtre, cinéma et musique. Rencontre avec une jeune créatrice passionnée qui façonne un parcours artistique à son image : libre, authentique et en constante évolution.

Par Amal BOU OUNI

**EST-CE QUE VOUS CONSIDÉREZ QUE LE RÔLE DE MAHBOUBA A MARQUÉ UN TOURNANT DANS VOTRE CARRIÈRE ?**

Oui, absolument. Ce fut une expérience forte, à la fois sur le plan humain et artistique. Ce rôle m'a permis de toucher un public beaucoup plus large que celui du théâtre. J'ai eu aussi l'opportunité de porter à l'écran l'histoire d'une femme qui se bat dans un contexte difficile. Mahbouba m'a ouvert de nombreuses portes, mais je vois toujours ma carrière comme un voyage composé de plusieurs étapes. Ce rôle a donc été un tournant important, mais certainement pas une finalité. Je souhaite continuer à explorer d'autres personnages, vivre de nouvelles expériences... Je veux aller là où je ne m'attends pas moi-même et entraîner le public avec moi dans cette surprise.

**LE SUCCÈS DE CE RÔLE NE RISQUE-T-IL PAS DE VOUS ENFERMER DANS UNE CATÉGORIE BIEN PRÉCISE DE PERSONNAGES ?**

C'est vrai, parfois le succès peut être un frein, car il peut figer l'image d'un acteur dans un seul type de personnage. Il y a cette crainte de ne plus être crédible en dehors de ce cadre. Pour moi, c'est justement un défi : montrer les différentes facettes de mon jeu et m'aventurer dans des univers totalement différents. Je veux que chaque rôle soit une nouvelle ouverture, et non une cage. J'ai envie d'explorer d'autres personnages et d'autres registres.

**PEUT-ON PARLER DE CÉLÉBRITÉ APRÈS CE RÔLE ?**

Au début, ça m'a semblé un peu étrange, je l'avoue. J'ai accueilli cette reconnaissance avec beaucoup de gratitude. Même dans la rue, certaines personnes m'interpellent en m'appelant

***Ce que je fais, c'est plutôt du looping. Je crée la musique de l'instrument en utilisant ma voix, puis je pose le chant dessus. Je peux y ajouter des bruitages, des beats, de l'électro...***



Mahbouba. C'est très touchant, car cela signifie que le personnage a marqué les esprits.

Mais, en parallèle, je continue à mener une vie simple et discrète. Je veille à me protéger, à rester bien entourée de mes amis proches, ma famille, mes projets artistiques que j'aime profondément et les personnes en qui j'ai confiance pour leurs avis.

Je pense qu'il est essentiel de garder les pieds sur terre. La notoriété née de ce feuilleton ne durera peut-être pas, et elle ne doit pas être une finalité.

**AVEC LA MÊME ÉQUIPE, VOUS AVEZ TOURNÉ DEUX SAISONS DE « RAG-GOUJ », PUIS LE SPECTACLE. VOUS VOUS ÊTES ÉGALEMENT RETROUVÉS POUR « BINOMI S+1 ». Y A-T-IL EU DES MOMENTS PARTICULIÈREMENT MARQUANTS LORS DU TOURNAGE ?**

Il y en a eu beaucoup, pas forcément devant la caméra. Ce qui m'a surtout marqué, c'est l'ambiance de solidarité au sein de l'équipe. Parfois, les conditions de tournage étaient vraiment difficiles, mais tout le monde restait engagé. Pour moi, c'est quelque chose de très précieux. Certaines scènes dramatiques m'ont touchée personnellement comme quand Mahbouba découvre la maladie de Youssef ou la scène finale dans L'Aiguille. Il y avait toujours beaucoup de fatigue, des larmes, mais aussi beaucoup de rires et de bonne humeur. Ce sont ces moments-là que je retiens le plus.

**LE FAIT DE TRANSFORMER LE FEUILLETON EN SPECTACLE MUSICAL A SUSCITÉ DE NOMBREUSES CRITIQUES. COMMENT PERCEVEZ-VOUS CELA ?**

Il n'y a pas vraiment de règles. Le réalisateur garde une certaine liberté artistique. Je comprends que certaines personnes puissent avoir des réserves concernant



le passage d'un format télévisé à une production scénique, mais c'est une autre expérience, une autre façon de rencontrer le public et de prolonger la vie du personnage. Nous avons eu la chance de jouer devant un public différent, sur de grandes scènes historiques, et nous avons pris énormément de plaisir à le faire. L'essentiel, pour moi, c'est d'être sincère dans la démarche et de rester fidèle à l'esprit du projet.

**REVENONS À VOS EXPÉRIENCES PRÉCÉDENTES DANS LE THÉÂTRE. VOUS AVEZ COLLABORÉ À DE NOMBREUSES PIÈCES PRÉSENTÉES À EL TEATRO. AVEZ-VOUS SUIVI UNE FORMATION SPÉCIALISÉE OU AVEZ-VOUS APPRIS SUR LE TERRAIN ?**

A la base, j'étais chanteuse, bien avant

d'entrer dans le monde du théâtre.

Tout a commencé un peu par hasard, puis l'envie de continuer s'est installée naturellement. Au départ, ce sont surtout les ateliers qui m'attiraient et je ne pensais pas du tout faire carrière à la télévision ou au cinéma.

Petit à petit, je me suis intégrée dans cet univers si captivant et j'ai commencé à recevoir des propositions, à me faire un nom.

Ensuite, en participant à des films et à des feuilletons, j'ai énormément appris sur le terrain.

Il y a donc, d'un côté, la formation liée au théâtre qui reste ma première passion, et de l'autre, tout ce que j'ai appris par l'expérience. Aujourd'hui encore, je vis chaque nouveau projet comme un apprentissage, une occasion d'évoluer.

**VOUS ÊTES MONTÉE SUR SCÈNE À CARTHAGE L'ANNÉE DERNIÈRE DANS « NOUBET GHARAM » DE MOHAMED ALI KAMMOUN ET CETTE ANNÉE AVEC « RAGGOUJ » ET « BINOMI S+1 ». IL Y A EU À CHAQUE FOIS DES MILLIERS DE SPECTATEURS. COMMENT VIVEZ-VOUS CES EXPÉRIENCES ?**

La première fois, j'ai eu des vertiges. J'étais habituée à Al Teatro, un lieu beaucoup plus intime où l'on reconnaît parfois les visages de spectateurs fidèles qui reviennent régulièrement. Il y avait une proximité presque familière. Sur les grandes scènes, c'est totalement différent. On ressent une énergie très forte, presque physique, qui vient du public. C'est impressionnant. Pour garder ma concentration, j'évite de regarder au-delà de la scène, je reste focalisée sur mon jeu. Mais une chose est sûre, peu importe la taille de la scène ou du public, j'ai toujours le même engagement, la même passion et le même enthousiasme.

**VOUS AVEZ JOUÉ DANS DEUX FILMS QUI ONT RENCONTRÉ UN GRAND SUCCÈS. PENSEZ-VOUS ÊTRE PLUTÔT FAITE POUR LA SCÈNE OU POUR LE GRAND ÉCRAN ?**

Je pense être faite pour jouer des rôles qui éveillent quelque chose en moi et que je trouve porteurs de vérité, peu importe le format.

Le théâtre reste pour moi un lieu essentiel, un espace où je me ressource.

J'y reviens toujours, d'autant plus que les propositions au cinéma ne sont jamais garanties. Parfois, elles ne me correspondent pas. Le théâtre, en revanche, offre plus d'opportunités et une certaine continuité.

Je reste toujours ouverte à des projets intéressants au cinéma. Si un rôle me touche, je suis prête à m'y investir pleinement.

**VOUS AVEZ ÉTÉ À L'AFFICHE DE « BEYOND REALITY », UN COURT-MÉTRAGE ENGAGÉ PRODUIT PAR ONU FEMMES. PENSEZ-VOUS QUE LES FILMS COURTS ONT LEUR PLACE SUR LA SCÈNE TUNISIENNE ?**

Bien sûr qu'ils ont leur importance. Mais pour être honnête, je ne raisonne pas en termes de format. Ce qui compte le plus pour moi, c'est ce que je ressens à la lecture du scénario et lors de la rencontre avec le réalisateur.

C'est avant tout une question d'affinité avec le projet et les personnes avec qui je vais travailler. Après, le reste ne dépend pas de moi. Il y a des courts-métrages qui ont été marquants, d'autres moins. Tout dépend du sujet, du traitement, de la mise en scène, de la technique...



*Je pense être faite pour jouer des rôles qui éveillent quelque chose en moi et que je trouve porteurs de vérité, peu importe le format.*

**EST-CE QUE VOUS ENVISAGEZ DE RELANCER VOTRE CARRIÈRE DE CHANTEUSE ?**

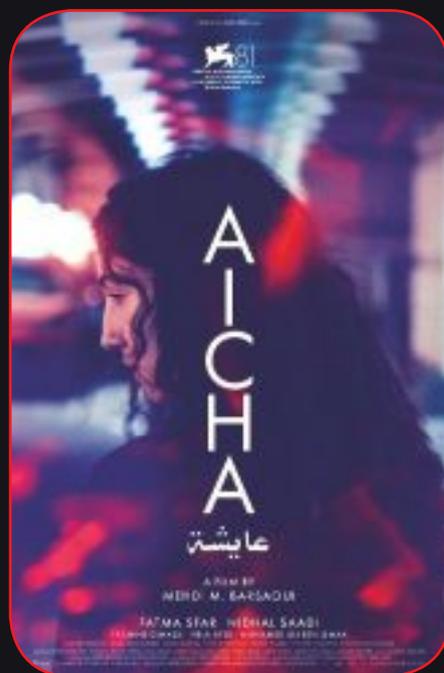
Oui, certainement. Il me faut juste retrouver du temps et de l'inspiration pour me remettre à écrire, composer et chanter.

**PENSEZ-VOUS COLLABORER AVEC D'AUTRES ARTISTES ?**

Pour l'instant, je compte recommencer en solo. Ensuite, les choses se préciseront avec le temps. Je ne sais pas encore si je vais tourner un clip, sortir un album... Je suis néanmoins ouverte aux propositions de collaboration.

**SEREZ-VOUS TOUJOURS DANS L'UNIVERS ÉLECTRO, OU ENVISAGEZ-VOUS D'EXPLORER D'AUTRES GENRES ?**

Ce que je fais, c'est plutôt du looping. Je crée la musique de l'instrument en utilisant ma voix, puis je pose le chant dessus. Je peux y ajouter des bruitages, des beats, de l'électro...





# KASSERINE

## UNE INVITATION À DÉCOUVRIR LA TUNISIE PROFONDE

A près de 290 kilomètres de Tunis, au centre-ouest, notre destination pour cette semaine s'étend comme une ville frontière. A la lisière de l'Algérie, Kasserine est fière de son histoire et de ses paysages uniques et grandioses. Montagnes vertigineuses, vestiges romains et villages authentiques se mêlent pour vous offrir un voyage unique

Par Samira HAMROUNI

**D**ès l'arrivée, le regard est happé par le Jebel Chaambi, le plus haut sommet du pays avec ses 1 544 mètres, qui domine la ville et ses environs. Ses forêts de pins, ses crêtes escarpées et ses sentiers sinueux offrent aux randonneurs et aux amoureux de la nature des panoramas spectaculaires, tandis que les montagnes du Semmama, de Salloum et de Mghila dessinent un horizon impressionnant et sauvage.

La lumière du matin, glissant sur les pentes, transforme le paysage en une succession de tableaux vivants où chaque vallée semble raconter une histoire. Au milieu de ce décor naturel, les vestiges de l'ancienne cité romaine de Cillium rappellent un passé millénaire. L'amphithéâtre, les thermes et les arcs encore debout témoignent de la vie qui animait la ville à l'époque romaine, offrant aux visiteurs l'impression d'un dialogue silencieux entre les siècles

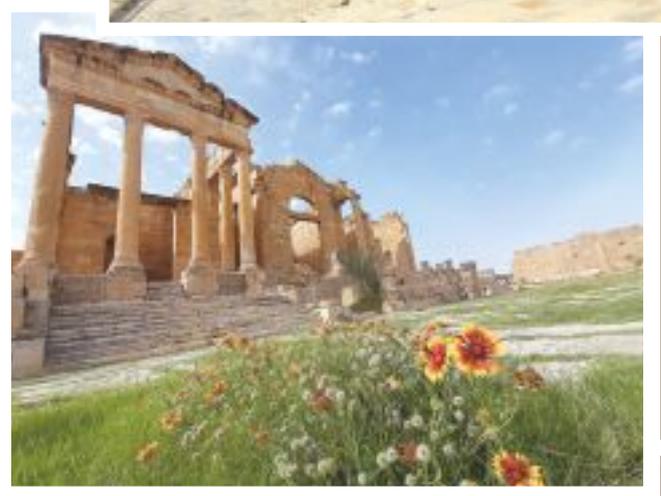
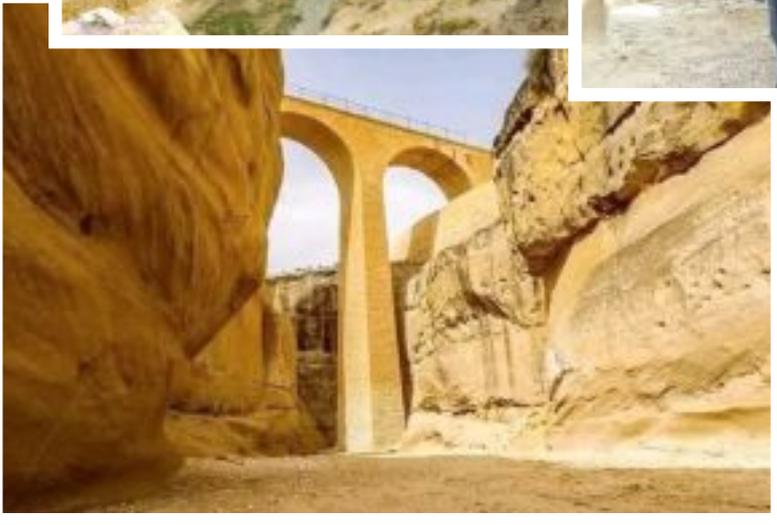
La vie locale ajoute une dimension chaleureuse à la découverte. Dans les ruelles et les souks, le parfum du pain cuit au feu de bois se mêle aux herbes aromatiques et aux épices. Les marchés vibrent de couleurs et de sons, et l'agriculture environnante — oliveraies, céréales et fromages de brebis — témoigne de l'attachement des habitants à leur terre et à leurs traditions.

Les visiteurs peuvent rencontrer les artisans de halfa qui perpétuent un savoir-faire ancestral pour créer des objets utilitaires et décoratifs : paniers, nattes, corbeilles, tapis... Chaque article est unique et façonné avec grande patience. La découverte continue. Les promeneurs peuvent s'aventurer le long des oueds et dans les vallées environnantes, découvrir des villages accrochés aux pentes et suivre des sentiers qui offrent une immersion complète dans la nature et la culture locale.

À Kasserine, les randonnées permettent

de découvrir une diversité de paysages entre plaines fertiles et collines escarpées. On peut commencer par le Parc national du Jebel Chaambi, où des sentiers balisés traversent forêts de pins, gorges et crêtes, offrant des panoramas spectaculaires sur la région et la plaine de Kasserine. Jebel Semmama, moins fréquenté mais tout aussi impressionnant, propose des parcours plus exigeants, avec des points de vue sur les villages perchés et les vallées verdoyantes.

Pour des balades plus douces, le vallon de Oued El-Darb permet de suivre le cours d'eau à travers collines et champs cultivés, tout en observant la faune locale et les oliveraies traditionnelles. Le Jebel Salloum, avec ses sentiers serpentant entre rochers et forêts, est idéal pour une randonnée d'une demi-journée offrant un mélange de panoramas sur les montagnes et sur les plaines environnantes. Enfin, le plateau de Mghila, avec ses pentes plus douces, permet de combiner marche et



découverte des villages ruraux typiques de la région. Ces parcours permettent non seulement d'admirer des paysages variés, mais aussi de croiser la vie locale : troupeaux de chèvres et moutons, habitants récoltant des herbes et moutons ou travaillant la terre, et anciens racontant les légendes de la région. Chaque randonnée devient ainsi une immersion complète entre nature, culture et patrimoine, entre la douceur des plaines et l'âpreté des collines.

Kasserine est, donc, un lieu où chaque pas conduit à une rencontre, où chaque regard sur la montagne ou sur un vestige historique raconte une histoire. La région séduit par sa beauté sauvage, son patrimoine riche et la chaleur de ses habitants. Pour ceux qui cherchent à découvrir une Tunisie authentique, Kasserine se présente comme une invitation à explorer, ressentir et comprendre une terre généreuse et fascinante.

**BON VOYAGE**



# LES MÉTIERS DU FUTUR : COMMENT LA HIGH TECH REDESSINE LE MONDE DU TRAVAIL...



La révolution numérique n'est pas une simple tendance que l'on peut observer de loin, c'est un tsunami qui redessine nos vies et nos métiers. Hier, nous découvrons la maison connectée : aujourd'hui, nous faisons face à l'intelligence artificielle générative, à la cybersécurité de masse et à la robotique collaborative. Demain, ce ne sont pas les humains qui seront remplacés, mais leurs façons de travailler qui seront profondément transformées et amplifiées par la technologie.

**D**errière ce bouleversement se cache une question essentielle : comment faire de cette accélération technologique un tremplin, plutôt qu'une menace ? La réponse tient en une idée simple : la haute technologie ne supprime pas la valeur humaine, elle la déplace. Et ceux qui sauront se repositionner deviendront les véritables pionniers du monde du travail de demain.

#### **QUAND LA TECHNOLOGIE CHANGE LES RÈGLES DU JEU**

L'essor de l'IA générative et de l'automatisation transforme déjà en profondeur des secteurs clés comme le marketing, la santé ou la finance. Concrètement, les machines s'occupent désormais des tâches répétitives et administratives, libérant les professionnels pour se concentrer sur ce qui fait vraiment la différence : la créativité, la stratégie et l'intelligence humaine. Dans le même temps, des technologies immersives comme la réalité virtuelle révolutionnent la formation. Un chirurgien peut s'entraîner à opérer sans risque, un technicien peut apprendre à réparer une machine complexe sans quitter la salle de cours. Ces expériences, autrefois inimaginables, deviennent peu à peu le nouveau quotidien du travail et de l'apprentissage.

#### **DES MÉTIERS DISPARAISSENT, D'AUTRES NAISSENT ET PROSPÈRENT**

La transformation numérique ne se contente pas de remplacer certaines tâches, elle redessine entièrement le paysage professionnel. Si certains métiers traditionnels déclinent, de nouvelles filières émergent et se développent à grande vitesse. Aujourd'hui, les entreprises recherchent avant tout des passeurs, capables de créer un véritable pont entre l'humain et la machine. Les spécialistes en cybersécurité en sont l'exemple parfait. Dans un hôpital connecté ou une banque en ligne, ce sont eux qui veillent à ce qu'aucune donnée sensible ne fuite, protégeant ainsi patients, clients et infrastructures. Autre profil en pleine expansion : les prompt engineers. Imaginez un créatif dans une agence de publicité qui dialogue avec une IA générative pour créer des visuels publicitaires ou des contenus originaux en quelques minutes. Ces experts savent poser les bonnes questions à la machine pour obtenir exactement ce dont l'humain a besoin. Les data ethicists incarnent une dimension plus éthique et

stratégique. Dans une startup, qui utilise l'IA pour recruter des talents, ils s'assurent que les algorithmes sélectionnent les candidats de manière juste et transparente, évitant tout biais ou discrimination. Enfin, les techniciens en robotique et automatisation sont devenus incontournables dans les usines et entrepôts modernes. Dans un centre logistique d'Amazon ou une chaîne de montage automobile, ce sont eux qui installent, programment et entretiennent les robots, garantissant que la production et la logistique fonctionnent sans accroc. Chacun de ces métiers illustre parfaitement que la technologie ne remplace pas l'humain, elle amplifie nos compétences et crée de nouvelles opportunités, à condition de savoir saisir le bon créneau.

#### **COMMENT CHOISIR SON CRÉNEAU ET SE POSITIONNER ?**

Face à ces changements rapides, savoir se positionner devient indispensable. La première étape consiste à observer les tendances mondiales : l'IA, la cybersécurité et le cloud sont des secteurs en forte croissance et promettent des opportunités durables.

La seconde étape est de jouer sur ses forces personnelles. Par exemple, un profil créatif pourra s'épanouir dans l'UX design pour des applications mobiles, ou dans la production numérique assistée par IA, comme un graphiste qui collabore avec des intelligences artificielles pour créer des campagnes publicitaires innovantes. À l'inverse, un profil logique et méthodique trouvera sa place dans l'analyse de données pour aider une entreprise à mieux comprendre ses clients, ou dans le développement logiciel, en construisant les applications et plateformes de demain. Le vrai secret réside dans l'équilibre entre vos passions et les secteurs en plein essor. En combinant vos compétences uniques avec les métiers qui explosent aujourd'hui, vous ne vous contentez pas de suivre la vague : vous devenez acteur de votre avenir professionnel.

#### **FORMATION CONTINUE : LES ADRESSES POUR ACCÉLÉRER SA CARRIÈRE**

Dans ce monde du travail en pleine mutation, la formation continue n'est plus un luxe, c'est une nécessité. Le diplôme initial ouvre des portes, mais pour rester compétitif, il faut apprendre en permanence — et bonne nouvelle, les outils pour le faire sont à portée de clic.

Pour ceux qui veulent plonger dans la Data Science ou la Cybersécurité, des plateformes comme Coursera ou edX offrent des certifications reconnues, souvent en partenariat avec de grandes universités. Ces programmes permettent d'acquérir des compétences pointues tout en progressant à son rythme, depuis chez soi. Si vous souhaitez changer de voie rapidement vers le Développement Web ou l'UX Design, les bootcamps intensifs comme ceux d'OpenClassrooms ou d'écoles spécialisées sont parfaits. Ces formations courtes et pratiques mettent l'accent sur la réalisation de projets concrets, vous préparant directement aux besoins du marché. Et surtout, rien ne vaut l'expérimentation directe. Manipuler les nouvelles IA, explorer les plateformes cloud, tester des outils comme ChatGPT ou Midjourney, c'est la meilleure façon de rester à jour, d'acquérir de l'expérience et de détecter les opportunités avant tout le monde.

#### **UN FUTUR QUE NOUS ALLONS CO-CONSTRUIRE : L'ÈRE DE L'INTELLIGENCE HUMAINE AUGMENTÉE**

Le véritable enjeu des années à venir n'est pas technologique, mais profondément humain. L'Intelligence artificielle va exceller dans l'analyse des données, l'exécution logique et la répétition. Notre rôle, celui qui ne peut être externalisé à un algorithme, se trouve dans ce que l'on nomme l'« Intelligence émotionnelle » ou les soft skills. La clé de la réussite professionnelle résidera dans notre capacité à maîtriser une symbiose inédite : la collaboration entre nos compétences digitales (savoir utiliser l'IA) et nos qualités intrinsèques. Pensez à l'empathie pour comprendre réellement les besoins d'un client ou d'un collègue, à la créativité pour générer les idées que la machine n'a pas encore vues, à l'esprit critique pour questionner et rectifier les résultats d'un algorithme, ou encore à la résilience et l'adaptabilité face aux changements constants du marché.

Ce sont ces qualités qui assurent le leadership, la collaboration fructueuse et l'innovation éthique. Choisir un créneau d'avenir, c'est donc trouver la juste et puissante alliance entre la maîtrise de la technologie comme outil et le développement de nos valeurs personnelles comme moteur. L'avenir du travail est un espace que nous allons façonner ensemble, en réaffirmant le pouvoir distinctif et irremplaçable de l'humain.

# OREILLES DÉCOLLÉES : UN DÉTAIL QUI FAIT PARLER

Stigmatisation ou charme singulier, les oreilles décollées n'ont jamais laissé indifférent. Ils cristallisent les jugements et attirent les regards. Détail anatomique pour les uns, complexe tenace pour les autres. Décryptage d'un détail qui ne manque pas de faire parler... ni d'écouter.

Par Dr Imen Mehri TURKI

## QUAND LA DIFFÉRENCE SE VOIT DÈS LA NAISSANCE

Dès les premiers instants de vie, chaque bébé est observé avec émerveillement : ses traits, ses mimiques, ses cris... tout fascine. Cependant, il arrive que certains traits attirent davantage l'attention, non pas vers une beauté angélique mais vers une petite créature différente du commun qui sème la crainte et suscite les inquiétudes, à cause d'un simple détail, tels que les oreilles décollées. Environ 5% de la population a des oreilles plus ou moins décollées. Cette forme particulière des oreilles est souvent héritée, ou due au maintien d'une position anormale du pavillon, notamment lors du sommeil. Par

ailleurs, aucune exploration n'est nécessaire car il s'agit d'une simple anomalie morphologique sans conséquence sur l'ouïe et ne s'accompagne pas de problème de santé particulier.

## QUAND LES MOTS LAISSENT DES MARQUES

«Il est trop mignon avec ses grandes oreilles !» ; «mon fils l'appelait Dumbo, c'était blessant, il n'osait plus aller à l'école» : «oreilles en feuille de choux»... des remarques désobligeantes et des surnoms vexants qui sèment le doute, et suscitent l'intimidation et l'inquiétude chez les parents. Puis au fil du temps, cela crée un mal-être psychologique et des

complexes ancrés chez les enfants, qui peuvent mener au refus social et à une phobie de se montrer aux autres. Même si l'intention n'est pas toujours malveillante, l'impact est réel : l'enfant refuse de se prendre en photo, les filles se coiffent d'une manière à cacher leurs oreilles et redoutent les coupes de cheveux courtes. Quant aux garçons, démunis de cette solution, ils évitent le regard des autres et souffrent profondément et en silence. Les regards d'autrui finissent par modifier le regard que l'enfant porte sur lui-même, ce qui affecte la construction de sa personnalité et l'affirmation de son existence. Il vit une détresse silencieuse sans rien dire à la maison, mais son comportement

change. Il devient plus réservé, évite les activités sociales ou pleure sans raison apparente. Toutefois, cette différence physique peut être vécue d'une manière très indifférente et bien acceptée par certains.

## ET SI C'ÉTAIT NOTRE REGARD QUI DEVAIT CHANGER ?

On ne parle pas ici d'un réel handicap, ni d'un danger pour la santé. On parle d'un détail visible, qui devrait être inoffensif, mais en réalité, il est une source de moqueries et de complexes même s'il peut être camouflé, ce qui amène au recours à des interventions chirurgicales dès le très jeune âge. Cela en dit long sur notre société, malgré sa diversité, ses exigences esthétiques sont parfois cruelles voulant mettre les individus dans un même moule, et répondre aux caractéristiques d'un même modèle ethnique. Il paraît que les petites oreilles, discrètes et bien façonnées avec leurs creux et reliefs sont le seul modèle admis et accepté. Autrement, le regard devient accrocheur et remarquable, qui désormais devrait



changer en un plus doux et inaperçu, mais pas forcément attendri.

Dans le fond, l'histoire des oreilles décollées n'est pas seulement celle d'un pavillon d'oreille qui se dégage du crâne avec un cartilage mal façonné ayant des reliefs effacés et une conque (concavité du pavillon de l'oreille près du conduit auditif) creuse et marquée. Elle soulève des questions bien plus profondes : Pourquoi avons-nous tant de mal à accepter ce qui sort du commun ? Pourquoi une différence de l'apparence, aussi légère soit-elle, dérange-t-elle parfois autant ? Et si nous nous mettions à la place de l'autre ?

### CULTIVER LA BIENVEILLANCE DÈS L'ENFANCE

Les enfants, dès la maternelle, dans la cour de récréation, ou tout simplement lors des rencontres, identifient très vite les différences et commentent avec une grande spontanéité sans tenir compte de l'impact des mots prononcés ni pré-

ter attention aux grimaces exprimées. Bien que ce soit l'âge de l'innocence, la cruauté des mots enfantins n'a parfois rien à envier à celle des adultes. Les différences visibles peuvent rapidement devenir un prétexte aux moqueries à l'école, alimentant honte et rejet. Une oreille qui dépasse ? Cela peut vite devenir un surnom. Ce vécu peut laisser des traces durables sur l'estime de soi et le développement psychologique. Ainsi, ce détail physique, souvent perçu comme insignifiant par les adultes bienveillants, peut se transformer en source de complexes et de mal-être profond, surtout à partir de l'âge scolaire.

L'éducation et le discours parental jouent ici un rôle fondamental. Dès le plus jeune âge, les parents doivent écouter leur enfant sans dramatiser, valoriser sans nier. Cela veut dire être honnête et responsable envers lui. Il ne s'agit pas de dire à l'enfant que ses oreilles sont parfaites dans l'absolu alors qu'il est parfaitement conscient qu'elles sont différentes et pas jolies, mais plutôt de lui dire qu'elles font partie de lui, et que cette singularité n'enlève rien à sa beauté, à son intelligence ou à sa valeur. Par ailleurs, il est essentiel d'enseigner aux enfants que chaque corps présente certaines particularités, et que cela est une richesse, pas un défaut. Leur faire comprendre que les différences font partie de l'histoire de chacun et ne devraient pas être un frein à l'amour de soi.

### FAUT-IL INTERVENIR OU LAISSER FAIRE ?

Le choix doit se faire en toute conscience et non pas sous pression. Corriger pour soulager un mal-être profond ? Ou au contraire, accompagner l'enfant dans l'acceptation de son corps tel qu'il est ? Il ne s'agit pas de céder à la pression sociale, mais de prendre une décision alignée avec les besoins de l'enfant. En effet, chaque enfant est unique, sa psychologie l'est aussi. Pour cela, une aide médicale est nécessaire pour déterminer l'impact de cette difformité, en apparence anodine, mais qui peut ravager le bien-être intérieur de l'enfant et devenir un frein à son épanouissement et à sa joie. À ce moment-là, intervenir devient légitime et la décision de se faire opérer pour corriger les oreilles décollées sera bien aboutie. En outre, il s'agit tout de même d'une intervention chirurgicale que les parents redoutent naturellement, et ça se comprend. C'est pourquoi de nombreux parents choisissent de ne rien faire et optent pour l'acceptation et apprennent à leur enfant la tolérance et que, par essence, la beauté échappe à l'uniformité. Toutefois, aucune décision n'est intrinsèquement bonne ou mauvaise, car la justesse d'un choix ne peut être universelle. Mais un jour, l'enfant devenu adolescent, ou même adulte, pourra toujours revenir sur ce choix et le réorienter à sa manière. Il franchira le pas que ses parents n'ont pas osé faire et aura recours à une otoplastie.

## OREILLES DÉCOLLÉES : LE VRAI DU FAUX

### «Avoir les oreilles décollées empêche de bien entendre»

**FAUX** : Les oreilles décollées n'affectent pas l'audition. Le pavillon n'a pas de rôle direct dans la capacité à entendre les sons clairement.

### «Les oreilles se recollent avec le temps »

**FAUX** : Une fois que le cartilage a pris sa forme, les oreilles ne changent pas spontanément.

### «C'est un problème uniquement chez les filles»

**FAUX** : Le complexe n'a pas de genre. Les garçons aussi peuvent en souffrir, même s'ils en parlent moins.

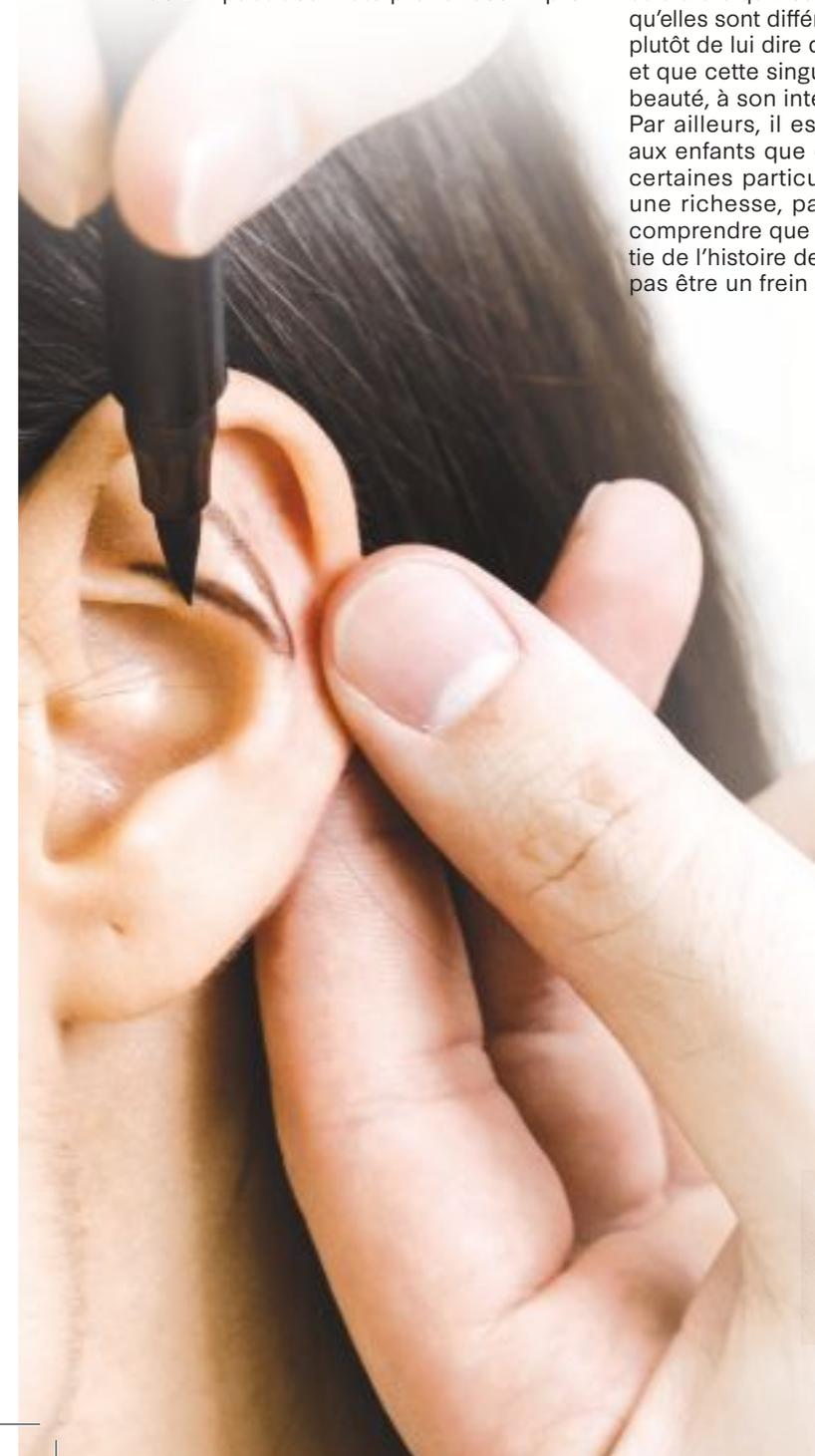
### «Les oreilles décollées peuvent être corrigées»

**VRAI** : Grâce à une chirurgie appelée otoplastie, les oreilles décollées retrouvent leur position normale et une forme plus définie.

### «Les oreilles décollées sont toujours de grande taille»

**FAUX** : Les oreilles décollées paraissent de grande taille car la forme sculptée du cartilage du pavillon fait défaut, ce qui donne cette illusion de grandeur.

Enfin, les oreilles décollées sont peut-être un détail. Mais elles racontent beaucoup : sur l'amour parental, sur la pression sociale, sur l'identité, sur la différence, sur la beauté. Faut-il intervenir ou non ? Chaque famille fera son propre chemin. Mais une chose est sûre : ce n'est pas la forme des oreilles qui compte, mais le regard que l'on porte sur celles et ceux qui les portent. Et si ce détail fait parler, alors faisons en sorte que ces paroles soient pleines de respect, d'humour bienveillant, de liberté et d'amour.



## THÈME DU MOIS : «COUPLE ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE»

«Et si le secret d'une relation de couple durable et épanouissante ne résidait pas dans la chance, mais dans une compétence bien spécifique? Le mois prochain, nous mettrons l'accent sur le rôle crucial de l'Intelligence Emotionnelle (IE) au sein du duo. L'IE est le véritable «ciment» du couple : elle nous permet de comprendre nos propres réactions, de décoder celles de notre partenaire, et de naviguer ensemble à travers les hauts et les bas. Préparez-vous à découvrir comment l'IE peut transformer vos échanges, apaiser les conflits et approfondir l'intimité émotionnelle dans votre relation».

# LE MIROIR RÉVÉLATEUR : L'AUTO-CONSCIENCE, LE SECRET DES COUPLES QUI DURENT

**D**ans un couple, l'ennemi n'est pas votre partenaire, mais souvent la partie de vous-même que vous ignorez. Cette semaine, nous démarrons notre exploration de l'Intelligence Emotionnelle (IE) en couple par son pilier : l'Auto-Conscience. Une compétence qui, bien maîtrisée, change radicalement la qualité de vos échanges.

### LA GRANDE ILLUSION : L'AUTRE EST LA CAUSE DE MON MALHEUR

Quand un désaccord éclate, notre réaction instinctive est d'attribuer la faute à l'action de l'autre : «Tu m'as mis en colère!», «Tu me déçois!». Pourtant, la maturité émotionnelle commence quand on réalise que personne ne «nous fait» ressentir quoi que ce soit ; les émotions sont des réactions internes à des stimuli externes.

L'auto-conscience est la capacité de s'arrêter un instant et de faire le diagnostic : Est-ce de la colère ? De l'anxiété? De l'humiliation ? Quel besoin personnel — sécurité, reconnaissance, liberté — n'est pas satisfait par la situation ? Comme l'a théorisé le psychologue Daniel Goleman, l'auto-conscience

n'est pas de l'introspection passive ; c'est un radar interne actif qui permet de réagir de manière adaptée au lieu d'exploser de manière impulsive.

### ZOOM SUR LES «BOUTONS CHAUDS» : QUAND LE PASSÉ S'INVITE AU DÎNER

Un des défis majeurs dans le couple est la réactivation des «boutons chauds» (ou déclencheurs émotionnels). Imaginez cette scène : votre partenaire oublie d'acheter le pain. Votre réponse est une critique acerbe et disproportionnée. Pourquoi?



L'oubli du pain n'est pas le problème. Le problème est que cet oubli réactive peut-être une blessure plus ancienne, comme le sentiment d'être seul(e) à tout gérer (besoin de soutien non rempli) ou la peur de ne pas être une priorité (blessure de négligence).

Exemple Concret : La réaction non-consciente est d'attaquer: «Tu es irresponsable, tu n'es jamais là quand j'ai besoin de toi!» (une attaque qui génère immédiatement la défense). La réaction auto-consciente, elle, permet de s'exprimer différemment: «Je me rends compte que l'oubli du pain me met dans une colère folle. Ce n'est pas pour le pain, c'est parce que je me sens submergé(e) et j'ai besoin de sentir que nous formons une équipe face aux tâches quotidiennes». Se connaître, c'est désamorcer la bombe avant même qu'elle n'explose.

#### LE CHANGEMENT DE PARADIGME : ADOPTER LA RESPONSABILITÉ ÉMOTIONNELLE

Le rôle du coach est d'aider les partenaires à passer de la «Culture du Blâme» à celle de la «Responsabilité». C'est le principe fondamental de la Communication Non-Violente (CNV) : s'exprimer en «Messages en Je».

Comment pratiquer ce changement ? Si votre partenaire a pris une décision sans vous consulter et que cela vous bâche, au lieu de critiquer sa personnalité («Tu es égoïste de faire ça!»), concentrez-vous sur vos émotions et vos besoins. Dites par exemple : «Je me sens exclu(e) et triste quand tu prends des décisions importantes seul(e), car j'ai besoin de sentir que mon opinion compte dans notre couple». Cette formule n'est pas seulement plus douce : elle est plus efficace car elle donne à votre partenaire une information utilisable pour modifier son comportement futur, sans se sentir attaqué(e).

#### LE COACHING QUOTIDIEN : VOS 5 MINUTES D'IE POUR UN COUPLE PLUS FORT

Développer l'auto-conscience est un muscle qui demande de l'entraînement. Voici trois pratiques concrètes à intégrer immédiatement :

- **La «Vérification Météo»** Émotionnelle : Chaque soir, faites le point sur l'émotion la plus forte de la journée. Écrivez : «Aujourd'hui, j'ai ressenti de la frustration parce que...» Ne jugez pas, juste constatez.

- **L'Analyse Rétrospective du Conflit** : Après une dispute, demandez-vous : «Qu'est-ce que ma réaction a dit sur moi?» Par exemple : «Ma colère a montré ma peur d'être ignoré». Cette introspection est la clé de la progression.

- **Le Signal du Corps** : Apprenez à reconnaître les signes physiques de vos émotions avant qu'elles n'explodent (mâchoire serrée, respiration rapide, estomac noué). Quand le corps parle, c'est votre signal pour prendre une pause réflexive et vous retirer quelques instants avant de répondre.

#### DEVENIR LE CO-PILOTE ÉMOTIONNEL

Le couple parfait n'existe pas, mais le couple conscient peut affronter n'importe quelle tempête. En investissant dans votre propre auto-conscience, vous offrez à votre relation un cadeau précieux : la clarté et la sérénité qui permettent de construire une intimité authentique. Le chemin vers une relation plus épanouie commence par une conversation honnête... avec vous-même. Mais se connaître n'est que la moitié du voyage. La semaine prochaine, nous franchirons le miroir pour découvrir comment utiliser cette clarté interne afin de décoder et de se connecter véritablement à l'autre : nous explorerons le pouvoir transformateur de l'Empathie au service de l'intimité conjugale.

## QUI EST DANIEL GOLEMAN ?

Le psychologue et journaliste scientifique américain Daniel Goleman est la figure clé qui a popularisé l'Intelligence Emotionnelle (IE) dans le monde entier. Son ouvrage *L'Intelligence émotionnelle* est la référence fondamentale qui place l'auto-conscience au cœur de la réussite personnelle et relationnelle.





## CHEF DU MOIS PAR AMINE TESTOURI



Sur les réseaux sociaux, AMINE TESTOURI a su créer un véritable rendez-vous culinaire. Chaque publication est une promesse de découverte, où il partage recettes revisitées, idées gourmandes et touches personnelles qui éveillent la curiosité autant que l'appétit. Ce qui séduit dans son univers, ce n'est pas seulement le résultat final, mais aussi la manière d'y arriver : des vidéos simples, claires et conviviales, qui donnent envie de se lancer derrière les fourneaux. Amine transforme la cuisine en un moment de plaisir et de partage, où l'on retrouve le goût des recettes familiales mais avec une interprétation moderne, inventive et surprenante.

À travers ses créations, il réussit à réconcilier héritage et modernité. Les plats traditionnels, chers à notre mémoire collective, sont revisités avec audace et élégance, offrant un regard nouveau sur des saveurs que l'on croyait connaître. Ses réseaux sociaux deviennent ainsi un espace où se rencontrent gourmandise, créativité et authenticité.

Avec sa touche personnelle et son énergie communicative, Amine Testouri incarne une nouvelle génération de passionnés qui font de la cuisine un langage universel. Sa démarche dépasse la simple recette : elle raconte une histoire, suscite des émotions et invite chacun à partager un moment autour de la table.

Sur les réseaux sociaux, Amine ne publie pas seulement des plats : il crée des instants de convivialité et d'inspiration

**Instagram:** @testouriamine

**Facebook:** @testouriamine

**tiktok:** @testouriamine

# PUTTANESCA AU THON ROUGE

## QUAND LE CLASSIQUE EMBRASSE L'ÉLÉGANCE DE LA MER



Vidéo

Inspirée de la tradition italienne, cette puttanesca revisitée marie la générosité d'une sauce riche en saveurs méditerranéennes — tomates, olives, anchois et piment — à la finesse d'un thon rouge mi-cuit parfumé au citron, servie sur de délicieuses «Guitarra». Ce plat coloré et parfumé allie intensité, fraîcheur et élégance dans l'assiette. Une création gourmande proposée par Amine Testouri, parfaite pour surprendre vos convives avec une version moderne et raffinée d'un grand classique. À partir de là, Amine Testouri vous guide pas à pas dans la préparation de ce plat, en détaillant chaque étape pour en révéler toutes les saveurs.

**Amine:** "Un plat de caractère, généreux et solaire, que je prépare à ma manière. Pas de fioritures, juste de bons produits, un peu de patience, et beaucoup d'amour pour ce qui est sans doute... mes pâtes préférées."

### INGRÉDIENTS

- 300 g de tomates cerises
- 150 g de tomates fraîches
- 50 g d'anchois
- 100 g d'olives vertes
- 70 g d'olives noires
- 70 g de cornichons
- Ail (au goût)
- Piment (selon votre tolérance)
- Poivre du moulin

- Huile d'olive
- 50 g beurre

### POUR LE THON ROUGE SAUTÉ :

- 300 g de thon rouge
- Zeste de citron
- 1/2 jus de citron
- 50 g de tomates cerises
- 50 g d'olives noires
- 30 g de cornichons
- Poivre
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

#### PREMIÈRE ÉTAPE : APPRIVOISER LE THON ROUGE.

Je le coupe en dés et le fais sauter rapidement dans un filet d'huile d'olive. Le secret ? Qu'il soit saisi, mais jamais fatigué. Je le réserve ensuite, le temps de préparer sa belle rencontre. Puis je le mélange avec quelques tomates cerises coupées en deux, des olives finement tranchées, des cornichons ciselés, et quelques câpres hachées. Une

touche d'huile d'olive pour lier le tout, et le thon attend son grand retour.

#### DEUXIÈME ÉTAPE : LA SAUCE À MA FAÇON.

Toujours dans la même poêle - parce qu'en cuisine comme dans la vie, j'aime donner une seconde chance aux saveurs-, je fais revenir olives vertes, olives noires, cornichons et câpres. Tout est finement coupé, sauté, puis légèrement détendu avec un peu d'eau. Quand le mélange est réduit, j'ajoute mes tomates fraîches, que je laisse doucement concentrer leur goût. Puis vient l'ail, le poivre du moulin... et petit à petit, l'eau de cuisson des pâtes, jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse, enveloppante, irrésistible.

#### TROISIÈME ÉTAPE : LE MARIAGE PARFAIT.

Mes pâtes, cuites al dente comme il se doit, plongent dans cette sauce parfumée pour une dernière étreinte. Le thon et ses compagnons colorés reviennent ensuite en scène, et le plat prend toute sa dimension.

**Et voilà. Une assiette simple, sincère, mais pleine de soleil. À ma façon, comme j'aime... et surtout, mon plat de pâtes préféré.**



# YOYO ROCHER

## UNE BOUCHÉE DE TRADITION ET D'AUDACE



Que devient le classique yoyo tunisien lorsqu'il rencontre le chocolat et la noisette ? Quels secrets se cachent derrière ce mariage de textures et de saveurs ? Le Yoyo Rocher, création savoureuse d'Amine Testouri, invite à la découverte... C'est lui qui nous fait entrer dans les coulisses de sa réalisation et nous plonge dans son univers : « Quand la tradition rencontre l'audace, cela donne naissance au Yoyo Rocher, ma façon de fusionner le célèbre yoyo tunisien avec l'icône chocolat . Une bouchée à la fois croustillante, fondante et terriblement gourmande. »

### INGRÉDIENTS

- 3 œufs (taille moyenne, idéalement à température ambiante)
  - 125 ml d'huile neutre (tournesol, maïs...)
  - 120 à 130 g de sucre (selon ton goût)
  - 1 sachet de levure chimique (10 g)
  - 1 à 2 c.à.s de lait ou d'eau (ajuster selon la consistance)
  - 1 c.à.s d'eau de fleur d'oranger
- (ou eau de géranium)
- 1 pincée de sel
  - 400 g de farine (ajuster selon la texture)

### FARCE

- Noisettes concassées
- Miel
- Pâte de noisettes
- Noisette entière

### ENROBAGE

- Chocolat fondu

### PRÉPARATION

#### LA PÂTE : LA BASE DE TOUT.

On commence par fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux et blanchi. On y ajoute l'huile, une touche de lait, et quelques gouttes d'eau de géranium (ou de fleur d'oranger) qui parfument délicatement la pâte. Farine et levure viennent ensuite lier le tout, jusqu'à obtenir une texture homogène, légèrement collante. On laisse reposer : la patience fait partie de la recette.

#### LA FARCE : LE CŒUR GOURMAND.

Ici, c'est la noisette qui règne. Concassée, mélangée à une pâte de noisette onctueuse et à une pointe de miel, elle se transforme en petites boules fondantes. Et pour la surprise croquante : une noisette entière cachée en leur centre. Un petit tour au congélateur, et elles sont prêtes à être habillées.

#### L'ASSEMBLAGE : L'ÉLÉGANCE D'UN GESTE.

Chaque bille de noisette est enveloppée d'une fine couche de pâte à yoyo, ni trop fine, ni trop épaisse. Les boules formées patientent un instant au frais avant leur passage dans l'huile chaude (180°C, pas plus, pour garantir une cuisson parfaite au cœur et une couleur dorée).

#### LA TOUCHE FINALE : LE PLAISIR SANS COMPROMIS.

Une fois refroidis, les yoyos se plongent dans un bain de chocolat fondu, puis s'habillent de noisettes concassées pour ce côté "rocher" qui fait toute la différence. Après quelques minutes de repos, vient le meilleur moment : la dégustation.

**Le résultat ? Une pâtisserie qui raconte mes racines tunisiennes tout en dialoguant avec une icône de la gourmandise mondiale. Un jeu de textures, de parfums et de contrastes, entre tradition et modernité.**



## MODERNISATION DES COMPTEURS, UN IMPÉRATIF POUR LES TAXIS

# OPTION DES COMPTEURS INTELLIGENTS

Avec la métamorphose engendrée par la technologie, les compteurs kilométriques ne sauraient rester sous leur forme traditionnelle, mais évoluer nécessairement vers des modèles plus perfectionnés et intelligents. Le taximètre digital est arrivé.

Par Mohamed Salem KECHICHE

La Tunisie est à la croisée des chemins en matière de transport individuel, où la question de la modernisation des services et de l'équité tarifaire est au cœur des préoccupations. L'installation de compteurs intelligents et modernes dans les

taxis individuels apparaît de plus en plus comme une nécessité, tant pour garantir le respect de la législation en vigueur que pour répondre aux défis posés par l'évolution du secteur et l'émergence des applications de mobilité.

### JURIDICTION SUR L'EXIGENCE DU COMPTEUR

La législation tunisienne en matière de transport terrestre, notamment la Loi n°2004-33 du 19 avril 2004 portant orga-





nisation des transports terrestres et ses décrets d'application, impose l'utilisation du compteur horokilométrique pour les taxis individuels.

Ce dispositif est la référence officielle pour le calcul des tarifs, qui sont fixés par arrêté ministériel. Selon la réglementation, le compteur doit être placé de manière visible par les passagers, de jour comme de nuit ; scellé et accompagné d'un carnet métrologique attestant de sa conformité. Toutefois, malgré ce cadre légal, le secteur fait face à plusieurs problématiques. A commencer par l'opacité tarifaire. Les litiges concernant le non-usage ou la fraude au compteur traditionnel restent fréquents. La concurrence déloyale avec l'essor des applications de réservation de taxis et de mobilité (Bolt, InDriver, etc.) a mis en évidence le besoin d'une tarification plus transparente et harmonisée.

#### DÉFIS DES COMPTEURS INTELLIGENTS

L'adoption de compteurs intelligents, souvent intégrés à des systèmes de géolocalisation (GPS) et de gestion électronique, permettrait une mise en application plus rigoureuse de la loi et offrirait des avantages substantiels.

La transparence et la traçabilité en sont les points forts. Ils enregistrent avec précision le trajet, la distance et la durée, éliminant les négociations arbitraires et les refus de course basés sur la destination. Les données collectées facilitent le contrôle par les autorités. L'harmonisation tarifaire des compteurs intelligents garantirait l'applica-

tion stricte des tarifs réglementés comme la prise en charge, le coût kilométrique, la majoration nocturne, assurant l'équité pour le client et le chauffeur.

#### MODERNISATION DU SERVICE

Couplés à des systèmes de paiement électronique à l'instar des cartes bancaires, paiements mobiles, ils amélioreraient l'expérience utilisateur, répondant aux standards internationaux.

Le ministère tunisien des Transports a reconnu la nécessité d'encadrer le secteur face à la numérisation. Des discussions sont en cours avec les syndicats, notamment l'Union tunisienne des taxis individuels, qui réclament d'ailleurs une révision des tarifs de départ du compteur face à l'augmentation des charges. Le gouvernement travaille activement à l'élaboration d'un cadre réglementaire pour les applications mobiles de réservation de taxis. L'objectif est double, légaliser et réguler l'activité des plateformes numériques et assurer une concurrence équitable entre le service traditionnel et le service via application, potentiellement en harmonisant la tarification.

Envisagée d'ici 2026, la création d'une application nationale tunisienne est une piste sérieusement explorée pour offrir une solution locale, transparente et pleinement conforme aux lois en place.

En somme, le passage aux compteurs intelligents pour les taxis individuels en Tunisie ne relève pas seulement d'une mise à jour technologique ; c'est une réforme structurelle essentielle pour rétablir la confiance, assurer la transparence des prix dans un contexte économique difficile, et garantir que l'application de la loi dans le transport s'adapte à l'ère numérique.



# BIEN RESPECTER SON CHIEN EST UN ACTE D'AMOUR

Trop souvent, on pense qu'avoir un chien se résume à lui donner à manger, à le sortir, à le vacciner. Mais ce compagnon-là ne demande pas seulement des soins. Il demande une place dans nos vies, un dialogue silencieux, une relation faite de respect. Bien s'entendre avec son chien n'est pas un hasard ni une question d'autorité : c'est un acte d'amour.

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)  
Clinique vétérinaire les pins la marsa



**L**es chiens ne parlent pas notre langue, mais ils savent lire nos gestes, nos intonations, nos silences. Un regard doux, une main posée sans brusquerie, un ton rassurant valent mille mots. Les chercheurs en éthologie l'ont démontré : les chiens comprennent nos émotions, détectent nos humeurs et adaptent leur comportement en conséquence.

Un chien qui se sent aimé apprend plus vite, s'apaise plus facilement, se lie plus profondément. L'amour n'est pas ici une vague tendresse, mais une énergie qui structure le quotidien comme la patience, la cohérence et la bienveillance. Dire «je t'aime» à son chien, c'est le prouver par nos actes. S'entendre avec son chien, ce n'est pas le transformer en peluche ni en petit soldat obéissant. C'est d'abord le respecter pour ce qu'il est : un animal sensible, avec ses besoins et ses limites.

Un chien enfermé dans un appartement toute la journée sans sorties suffisantes souffre, parce que marcher, courir, explorer : c'est vital pour lui !

Un chien n'est pas «têtu», il est souvent désorienté par nos contradictions. Dire «non» un jour et «oui» le lendemain brouille son apprentissage. Ainsi que l'attacher, crier, user de méthodes brutales n'enseigne rien sinon la peur. Un chien qui craint son maître ne vit pas une relation d'amour, mais de soumission.

Respecter, c'est aimer. C'est admettre que notre ami à quatre pattes n'est pas un jouet, mais un être vivant qui ressent,

qui comprend et qui souffre.

Un chien donne sans compter. Il attend à la porte, il se réjouit de notre retour, il partage nos joies comme nos chagrins. Bien s'entendre avec son chien, c'est entrer dans une réciprocité: lui offrir ce qu'il nous donne, à sa mesure. Cela signifie être présent, mais aussi être juste. Un chien ne nous demande pas la perfection : il demande la constance. Être là, chaque jour, jouer avec lui, faire des balades, lui faire des caresses pour montrer notre affection. L'amour, dans cette relation, se construit dans la durée et dans les petites intentions.

Au fond, apprendre à s'entendre avec son chien, c'est aussi apprendre à s'entendre avec soi-même. Car le chien est un miroir : il capte nos émotions, il reflète nos tensions. En choisissant de lui offrir patience et douceur, nous cultivons ces qualités en nous.

Et c'est là que l'acte d'amour prend toute sa dimension : ce n'est pas seulement aimer son chien, c'est se laisser transformer par ce lien. C'est grandir avec lui, évoluer à travers lui, redevenir plus humain grâce à lui.

Bien s'entendre avec son chien n'est pas une évidence automatique. C'est une construction, jour après jour, faite de gestes simples et de présence sincère. C'est un acte d'amour qui engage, qui responsabilise, mais qui, en retour, offre une richesse incomparable : la certitude d'avoir à ses côtés un ami fidèle, capable de comprendre sans paroles, d'aimer sans conditions.



Cette semaine, la scène culturelle tunisienne s'annonce vibrante et résolument inspirante. Entre un foisonnement d'expositions, des spectacles captivants, la nouvelle édition du festival Dream City et une programmation cinématographique mettant à l'honneur le meilleur du cinéma tunisien, les occasions ne manqueront pas pour s'émerveiller, réfléchir et s'évader.

Par Amal BOU OUNI

## EXPOSITIONS

- «**Ruines imaginaires** » à Al Gallery
- «**Illuminations contemporaines** » au Musée national d'art moderne et contemporain à la Cité de la culture de Tunis

### DREAM CITY EXHIBITIONS : JUSQU'AU 19 OCTOBRE À IMMEUBLE AL HAMRA

- «**Das Spiel (The game)**» de Iman Issa
- «**Foreign bodies II**» de Alla Abdunabi
- «**Measures of distance**» de Mona Hatoum
- «**A magical substance flows into me**» de Jumana Manna
- «**Automne 2025**», exposition collective à la galerie A.Gorgi
- «**The Black Seeds**» de M'barek Bouhchichi à Selma Feriani Gallery
- «**Gravures** » de Gouider Triki à Selma Feriani Gallery
- «**Bound narratives** : a Photobook Festival » au Centre d'Art contemporain B719 , au 32 Bis et Mouhit jusqu'au 15 novembre
- «**Dans l'intimité de la contemplation**» de Wahib Zannad jusqu'au 27 octobre à Archivart Gallery

## FESTIVAL DREAM CITY

### QUELQUES DATES À RETENIR



- «**Laâroussa fragment** » : Atelier de poterie à Caserne El Attarine du 3 au 19 octobre avec Selma et Sofiane Ouissi
- «**Every brilliant thing** » : expérience théâtrale interactive du 9 au 12 octobre au Centre culturel Bir Lahjar avec Ahmed El Attar et Nanda Mohammad

- «**La vertigineuse histoire d'Orthosia** » : les 10 et 11 octobre au Théâtre national tunisien avec Joana Hadjithomas et Khalil Joreige

## SPECTACLES

- **5 OCTOBRE** : «**The overcoat**» par le Centre national des arts des marionnettes au théâtre des jeunes créateurs



- **8 OCTOBRE** : «**Les voies de la paix**» du Carthage Symphony Orchestra au Théâtre municipal de Tunis

- **10 OCTOBRE** : «**Donald**» de Issam Ayari à Al Kitab Mutuelle-ville

## CINÉMA

### FILMS TUNISIENS :



#### BARZAKH :

De Kais Mejri

Dans une ferme isolée, Farah est confrontée à des visions et des événements inquiétants qui remettent en question sa perception de la réalité.



#### LA VOIX DE HIND RAJAB :

De Kaouther Ben Hnia

Le 29 janvier 2024, les bénévoles du Croissant-Rouge reçoivent un appel urgent. Une fillette de six ans, nommée Hind Rajab, est coincée dans une voiture sous les tirs à Gaza et supplie qu'on vienne la sauver. Tout en tentant de la maintenir en ligne, ils s'efforcent de lui envoyer une ambulance.

#### WED :

De Habib Mestiri

Dans un régime autoritaire corrompu, Khalil, un journaliste engagé de gauche, se retrouve seul dans sa lutte contre l'injustice, brandissant sa plume comme une arme et sa conscience comme guide. Alors qu'il enquête sur un effondrement tragique d'un immeuble résidentiel, il découvre que la cause en est la corruption des autorités. Cependant, ces dernières, afin de masquer leur responsabilité, manipulent les faits et désignent l'opposition comme coupable.

### FILMS ÉTRANGERS :

#### UN SIMPLE ACCIDENT : Action-Aventure

Palme d'Or au Festival de Cannes 2025

Iran, de nos jours. Un homme croise par hasard celui qu'il croit être son ancien tortionnaire. Mais face à ce père de famille qui nie farouchement avoir été son bourreau, le doute s'installe.

#### MARCHE OU CRÈVE : Epouvante - horreur

Dans un futur proche dystopique, 100 adolescents doivent se lancer dans une épreuve annuelle appelée «The Long Walk». Le dernier à marcher obtient ce qu'il veut pour le reste de sa vie. Dans ces circonstances difficiles, les garçons nouent de profondes amitiés alors qu'ils savent que la survie de chacun de leurs amis est une menace pour la leur.

#### L'EFFACEMENT : Drame

Film français, allemand et algérien.

Réda vit chez ses parents et occupe un poste dans la plus grande entreprise d'hydrocarbures du pays dirigée par son père, un homme froid et autoritaire. Un jour, le père meurt et un événement inattendu se produit : le reflet de Réda disparaît du miroir...

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## CYCLISME

### LE SLOVÈNE POGACAR DANS L'HISTOIRE



En remportant coup sur coup le Tour de France et les Championnats du monde sur route en 2025 à Kigali au Rwanda, après avoir déjà réalisé ce doublé en 2024, Tadej Pogacar a inscrit son nom dans la légende du cyclisme, rejoignant une poignée de coureurs ayant accompli l'exploit de remporter les deux épreuves la même année. En effet, il devient l'un des très rares athlètes, avec notamment le «Cannibale» Eddy Merckx, à avoir enchaîné ces deux victoires majeures du calendrier. Cette performance, qui exige à la fois une endurance exceptionnelle sur trois semaines et une forme éclatante pour la course d'un jour la plus tactique et exigeante de l'année, souligne la domination totale et la polyvalence ahurissante du Slovène, consolidant son statut de phénomène moderne du cyclisme. En réalisant ce doublé deux fois, Tadej Pogacar a rejoint dans la légende le Belge Eddy Merckx, qui était le seul coureur à l'avoir réussi auparavant. De nouveau champion du monde, Tadej Pogacar est entré dans un club très fermé de champions hors du commun.

## GOLF

### L'EUROPE A DOMINÉ LES ETATS-UNIS À LA RYDER CUP



La dernière victoire européenne en Ryder Cup a eu lieu de manière spectaculaire sur le sol américain, un exploit qui n'avait pas été réalisé depuis 2012, lors de l'édition 2025 qui s'est déroulée à Bethpage Black près de New York. Après avoir pris une avance historique et apparemment décisive de 11,5 à 4,5 après la deuxième journée, l'équipe européenne, menée par le capitaine Luke Donald, a dû faire face à un retour en force phénoménal

des États-Unis lors de la dernière journée des simples. L'Europe a tremblé face à la révolte américaine et l'ambiance électrique du public, mais a finalement tenu bon pour sceller sa victoire sur le score final de 15-13. C'est Shane Lowry qui a assuré le demi-point crucial sur le green du 18, permettant à l'Europe de conserver la trophée et de s'imposer à l'extérieur au terme d'un final haletant.

## FOOTBALL

### CARTON PLEIN DES CLUBS TUNISIENS



Les clubs tunisiens ont réalisé un carton plein lors du premier tour préliminaire des compétitions interclubs africaines pour la saison 2025-2026, assurant la qualification de leurs quatre représentants au prochain tour. En Ligue des Champions de la CAF, l'Espérance Sportive de Tunis (EST) et l'Union Sportive Monastirienne (US Monastir) ont fait respecter la logique. L'EST a largement dominé l'AS FAN (Niger) avec un score cumulé de 7-1 (3-0, 4-1), tandis que l'US Monastir s'est imposée face à East End Lions (Sierra Leone) sur un score total de 7-1 également (4-0, 3-1). En Coupe de la Confédération de la CAF, l'Étoile Sportive du Sahel (ESS) a réussi un retournement de situation en battant Al Ahli Wad Madani (Soudan) 3-0 au retour après une défaite 1-0 à l'aller, se qualifiant ainsi (3-1 au cumulé). Le Stade Tunisien (ST) a également validé son billet en s'imposant contre l'ASC SNIM (Mauritanie) sur un score cumulé de 2-0 (2-0, 0-0). Cette performance collective confirme la bonne santé du football tunisien sur la scène continentale.

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 05 au samedi 11 octobre 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui

Classico

Espérance Sportive de Tunis-Etoile Sportive du Sahel à 15h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et satellite Nilesat) et Al Kass HD (Nilesat)

Jeunesse Sportive Kairouanaise-Club Sportif Sfaxien à 15h00 sur Watania 2 HD (réseau terrestre TNT et satellite Nilesat)

Feyenoord (Aymen Sliti) - Utrecht à 13h30 sur Sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)

Aston Villa-Burnley (Hannibal Mejbri) à 14h00 sur Canal+ live HD (Iptv)

FC Séville-FC Barcelona à 15h15 sur La LigaTV Bar HD (sharing/Astra) et BelN sport 1 HD FR (Iptv)

Brentford-Manchester City à 16h30 sur Canal+ HD (sharing/Astra) et Sky sports premier league HD (Iptv)

Sparta Prague-Slavia Prague à 17h30 sur Sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)

Sporting Lisbonne-Sporting Braga à 19h15 sur Sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)

Juventus Turin-Milan AC à 19h45 sur AD Sport 1 HD Premium (Iptv)

Lille-PSG à 19h45 sur Ligue1+ HD (Iptv)

FC Porto-Benfica Lisbonne à 21h15 sur Sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)

#### Judi 9/10

Éliminatoires Coupe du Monde Fifa 2026

Multiplex de matches à 19h45 sur l'Equipe TV HD (sharing/Astra)

#### Vendredi 10/10

Sao Tome et Principe-Tunisie à 17h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et satellite Nilesat)

### FORMULE 1

#### Aujourd'hui

18<sup>e</sup> étape

Grand Prix de Singapour à 13h00 sur Canal+ HD et Canal+ 360 Sport HD (sharing/Astra) et Sky sport F1 Deutsch/Italia/UK HD (Iptv)

Mots fléchés

PROTECTION POLAIRE ARTÈRE VITALE	EN VOGUE INDIEN DU GRAND-NORD	ORIGINAL EXCELLENT NAOEUR	ROCHE CALCAIRE PROCÉDÉ	MARI DE CÉLINE BORD À BORD	CONJONCTION OUIVE DE HARENG	PRODUCTEUR DE SROP	NE CRAIGNENT PAS LE FROID
COEUR DE REINE LETTRE DE PLATON	CHOUETTE SYMBÔLE	POSSEDENT DOLLARS EN VERT	DIRECTION	SOUVENT PRISE PAR LA DANSEUSE	POÈME SINUOSITÉ	ÎLE DE L'ATLANTIQUE	
LA FEMME À RENE POINT TUS		NUIT			PROVINCE DU QUÉBEC RICHESSE DU CANADA		
HURON DU ALOUKIK	ARTICLE ÉTRANGER TITRE DE NOBLESSE				TERRE-NEUVE CHARMANT À OTTAWA	INTERDITS	
ZÉROS POINTES CHANTEUR QUÉBÉCOIS		COUVERTURE FILET À ÉCREVISSES	PROMOM BÉCANE	RECOURRE-MONT DE FONDS VOYELLES			A VISITÉ LE GROËNLANDE
				NOUVELLE SPORT NATIONAL		INRIEN AU CANADA	RICHESSE DU KLONDYKE LIBERTÉS
S'ÉLÈVE ENTRE DEUX FAILLES	ÉVENTUALITÉ	OISEAU COUREUR	AUTREFOIS YORK	NOTE	ATTRAPE BLANC POUR UN LOUP	EX-CAPITALE D'ARMÈNE	
CALCUL INVISIBLE CHEZ L'INDIEN			VOLE TRIANGULAIRE		BOISSON À OTTAWA	ESPRIT FÈRENCÉ	
PARRESSEUR DE NATURE		BAT LES DAMES	GROGGY BÉRYLLIUM		VICTIME D'ABUS DE SODA BERGE		DÉPRESSON ÉCOTSAISE
COUPE SPORTIVE CITÉ DU BRASANT					ACIDE VITAL	POSSÉSSIF	SANT MANCHOT RUDIMENTS
			REFUGES DE WINNIPEG	CELE	PLUVE DU NORD	ON PENSAN ROUGE ET NOIR EN VERS	
PETITE BAYE GRANDE EN ACADIE	LA PLUS RICHE PROVINCE DU CANADA						AGENT DE DUMI
		SAUMON D'EAU DOUCE					

Sudoku

2	3	9	8	7	5	1		
4	5	6		9	2			7
	7	8	6	4				
7		1				3		8
	4	2	5	3		7		1
3			7	8		4	2	9
9	8		3		6	5	1	4
5		4	9	1			8	
6		3	4	5		9		

solutions

A	N	S	E		O	N	T	A	R	I	O		B	C	G	
D	I	E	S	T		A		M	I	A						
A	I	S	T	A	N	L	E	V		B	E	C	A	N	E	S
I	C	T	E	R	E	K	O	R	E	S		O	B	E	S	E
I	C	A	S	T	O	A	C	R	E	S		S	E	L		
H	O	R	S	T		F	O	C		D	R	I	N	K		
						U		H		E						
L	E	C	L	E	R	C		E	C	H	O					
I	N	D	I	E	N											
E	L															
D	I	T	S													
T	A	U														
S	A	I	N	T												
C																

6	1	3	4	5	8	9	7	2
5	2	4	9	1	7	6	8	3
9	8	7	3	2	6	5	1	4
3	6	5	7	8	1	4	2	9
8	4	2	5	3	9	7	6	1
7	9	1	2	6	4	3	5	8
1	7	8	6	4	3	2	9	5
4	5	6	1	9	2	8	3	7
2	3	9	8	7	5	1	4	6



### BÉLIER

Fidèle à vous-même, vous ferez confiance à votre intuition qui sera, une fois encore, votre meilleure alliée cette semaine. Toujours à l'affût des combines, votre flair ne vous fera pas défaut pour trouver les bonnes affaires.



### TAUREAU

À la maison, vous êtes à cran et cette semaine signera votre ras-le-bol général. Un événement anecdotique et futile sera la goutte d'eau qui fera déborder le vase. Vous avez besoin d'un break, d'espace et de prendre du temps pour vous.



### GÉMEAUX

C'est une excellente période qui se profile à l'horizon pour tous ceux qui désirent améliorer leurs connaissances ou élargir leur horizon professionnel. Vous ferez preuve d'une plus grande curiosité quel que soit le domaine.



### CANCER

Si vous commencez à sentir des signes de fatigue, prenez un peu de temps pour vous car vous aurez besoin de toute votre énergie. Cette semaine s'annonce très active!



### LION

Dans le secteur professionnel, votre attitude va sensiblement évoluer : vous serez plus dynamique et plus volontaire. Votre façon d'agir va vous permettre d'avoir plus d'emprise sur le déroulement des événements et la gestion de vos projets.



### VIERGE

On vous confiera des tâches répétitives et fastidieuses. Il ne faut pas pour autant vous déconcentrer. Il faut parfois donner de sa personne pour atteindre les sommets.



### BALANCE

Vous allez constater que votre résistance aux attaques virales est meilleure. Vous serez plus en forme. C'est plutôt dans le domaine musculaire que vous devrez être vigilant.



### SCORPION

Vous aurez l'énergie d'aller au bout des choses. Votre tonus ne faiblira pas, sauf si vous vous dispersez trop. Vous devrez simplement faire en sorte de ne pas réveiller vos faiblesses.



### SAGITTAIRE

Vous saurez mettre sur pied de nouvelles dispositions concernant vos activités professionnelles qui permettront une belle amélioration. Ne sous-estimez pas certains de vos collègues.



### CAPRICORNE

Évitez les excès alimentaires. Vous serez tenté de toutes parts et il sera difficile de résister car en ce moment vous avez un appétit d'ogre. Si vous n'êtes pas en mesure de réduire vos quantités, essayez alors d'améliorer la qualité.



### VERSEAU

Dans vos occupations professionnelles vous avez tendance à vous affirmer de plus en plus. Vous ne tarderez pas à vous faire remarquer. Si votre métier vous demande de vous investir davantage, vos relations avec vos proches pourront en être affectées, il faudra être vigilant.



### POISSONS

Vous n'avez rien à craindre de ce côté-là. Tout ira bien. Les influences astrales seront plutôt positives et vous aurez un bon pouvoir de récupération. Donc, même quelques nuits trop courtes ne parviendront pas à vous mettre à plat.

La Presse  
**Magazine**

Pour tous vos travaux **d'impression**  
**de qualité supérieure**



**Contactez-nous:**

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

La Presse  
Graphique

# La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils  
et des informations exclusives”

**suivez-nous !**

[www.magazine.lapresse.tn](http://www.magazine.lapresse.tn)

☎ Contactez-nous : 71 240 178

✉ [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com) / [lapressepub@gmail.com](mailto:lapressepub@gmail.com)