



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 4 janvier 2026

N°59

SANTÉ ET BEAUTÉ

LE BLANCHIMENT
MÉDICAL :

SOURIRE ÉCLAIRCI,
DENTS RESPECTÉES

ÉCHAPPÉES BELLES

JENDOUBA

UNE DESTINATION
HIVERNALE
PAR EXCELLENCE

Amadi LAGHA

“ITINÉRAIRE D’UN CITOYEN
DU MONDE LYRIQUE”

La Presse
Graphique



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

Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



SOMMAIRE



La Presse •
Magazine

Edité par la SNIPE
17, 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 4 janvier 2026 - N°59

14 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- LA KNAFEH À LA CRÈME
- FEUILLES DE VIGNE FARCIES
À LA VIANDE HACHÉE

16 Auto

VOITURES SANS CHAUFFEUR
L'AUTOMOBILE ENTRE
DANS UNE NOUVELLE ÈRE

18 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

19 Sport

BEST OF

20 - 21 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

22 Horoscope

A portrait of Amadi Lagha, a man with a beard and mustache, wearing a black tuxedo and a black bow tie. He is smiling and adjusting his bow tie with both hands. The background is a blurred, colorful abstract painting.

Amadi LAGHA

“ITINÉRAIRE D’UN CITOYEN
DU MONDE LYRIQUE”

Le ténor Amadi Lagha a récemment reçu le Prix spécial de «l'Opéra Star international», considéré comme un équivalent italien des «Oscars de la musique lyrique». Deux ans auparavant, il a eu le prix Caruso Tribute Prize de New-York et le jury a salué «l'excellence de sa voix, son style interprétatif unique et son charisme incomparable». Dans cette interview, il revient sur son parcours, ses choix artistiques et ses ambitions.

**Propos recueillis par
Amal BOU OUNI**



COMMENT AVEZ-VOUS INTÉGRÉ L'UNIVERS DU CHANT LYRIQUE ?

J'ai grandi en Tunisie. J'étais passionné de guitare classique et de chant dès mon jeune âge. Je me suis formé au conservatoire puis à l'Institut supérieur de musique de Sousse. Ensuite, je suis parti en France pour un master en musique et musicologie à l'Université de Paris 8 et je me suis inscrit à l'Université de Paris-Est / Marne-la-Vallée en tant que doctorant en art. J'étais à l'époque plus intéressé par le jazz et je suis passé par le Conservatoire de Jazz de Paris 17. L'idée de chanter l'opéra est venue tardivement. J'ai participé à un projet de théâtre autour de Vivaldi à Venise, en coproduction avec l'Université de Paris 8. Quand ils m'ont entendu chanter, ils m'ont encouragé à aller plus loin dans ce domaine. J'ai alors pris des cours de chant lyrique pour perfectionner ma per-

Si on remet un prix à un artiste, c'est incontestable qu'il est compétent, vu la concurrence. Mais d'autres considérations entrent aussi en jeu. Ce n'est pas facile de se faire une place quand on a un nom qui n'est pas de consonance européenne.

formance. C'est ainsi que j'ai commencé à remporter des concours et à être sollicité pour collaborations. Ce parcours n'était donc pas envisagé au départ.

VOUS ÊTES ACTUELLEMENT INSTALLÉ EN ITALIE ET VOUS PARTICIPEZ À DE GRANDS PROJETS DANS DE NOMBREUX PAYS. COMMENT AVEZ-VOUS RÉUSSI À VOUS IMPOSER PARMIS LES TÉNORS ITALIENS ET INTERNATIONAUX DANS LEUR PROPRE TERRITOIRE ?

Si on remet un prix à un artiste, c'est incontestable qu'il est compétent, vu la concurrence. Mais d'autres considérations entrent aussi en jeu. Ce n'est pas facile de se faire une place quand on a un nom qui n'est pas de consonance européenne. Il y a certainement des clichés en rapport avec mes origines auxquels j'ai dû faire face. Il faut donc travailler deux fois plus que les autres, mais surtout être ouvert, se présenter avec une mentalité à l'international, un esprit de citoyen du monde et un parcours aux influences diverses. Un artiste fermé sur lui-même n'ira pas loin. Quand on est passionné, on finit par se sentir imprégné de cette culture lyrique, au point de se l'approprier même.



EN PLUS D'AVOIR UN TALENT INNÉ, SOIT UNE VOIX PUISSANTE, QUELS AUTRES ATOUTS SONT NÉCESSAIRES SELON VOUS POUR RÉUSSIR DANS L'UNIVERS DU CHANT LYRIQUE À L'ÉCHELLE INTERNATIONALE ?

Je pense qu'il est essentiel pour un ténor de préserver sa santé corporelle et mentale, car les rhumes, les bronchites et la fatigue entravent la qualité de la voix. Il faut également être musicien, apprendre à jouer un instrument au moins et à faire du solfège. Un côté théâtral naturel est nécessaire pour incarner des personnages divers. Je dois également insister sur l'importance de la personnalité et de l'image de l'artiste. On ne peut pas mentir en musique. On est ce qu'on est et cette énergie qu'on dégage est perçue par l'entourage et le public. Quand un

artiste est maladroit ou frimeur, on l'entend dans sa musique. Il est également important d'avoir un physique présentable. On devient de plus en plus exigeant dans ce sens, quitte à vouloir faire des chanteurs des mannequins.

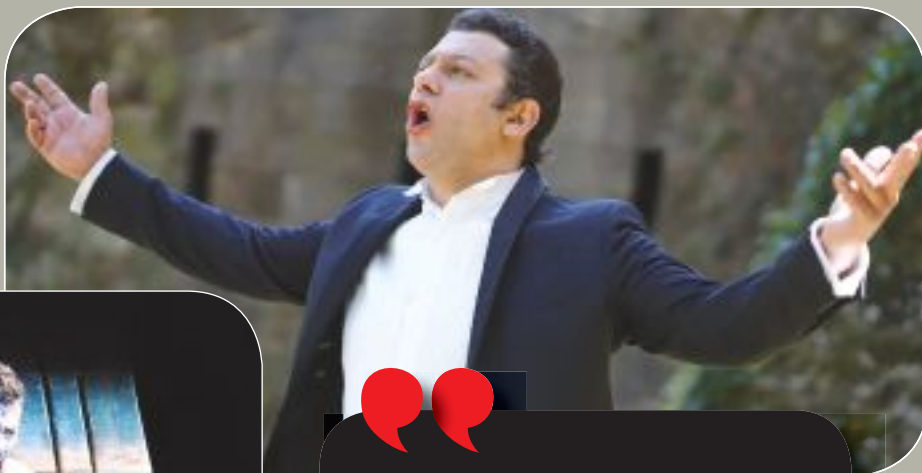
QUELLE PERCEPTION LE PUBLIC INTERNATIONAL A-T-IL DE L'OPÉRA AUJOURD'HUI ?

C'est toujours un genre élitiste, comme la plupart des spectateurs qui viennent aux représentations connaissent d'avance les livrets et l'histoire des pièces jouées. Les mélomanes constituent la majorité du public, car ce n'est pas le type de spectacle que l'on va voir spontanément. C'était un art populaire en Italie à l'époque où il n'y avait pas la diversité musicale actuelle, tout comme le succès de la peinture quand il n'y avait pas encore



la photographie. On sait que 75% du répertoire de l'Opéra est italien. Le chant lyrique italien a été inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco en 2023. Et, je vois aujourd'hui de nombreuses régions s'ouvrir de plus en plus à ce domaine comme le Japon, la Chine, Dubaï... Or, la perception de l'Opéra comme un genre chic persiste encore. Pourtant, au fil de l'histoire, les chanteurs lyriques ont toujours été des gens du peuple, donc pas forcément aristocrates. Cependant, il y a certaines conséquences néfastes de la mondialisation de l'opéra. Cette diversification a tué la compétence. Une confusion règne aujourd'hui. Une nouvelle génération de chanteurs se fait de plus en plus entendre et qui n'est pas forcément conforme à l'école italienne de référence qu'on avait dans les années 80 et même avant. De plus, il faut comprendre que la voix de l'opéra n'est pas faite pour être enregistrée en audio et écoutée sur un téléphone ni même pour être regardée sur des vidéos. C'est une voix acoustique qui prend forme en fonction du théâtre et qui doit donc être écoutée en live. Quand on l'enregistre, même avec des moyens techniques avancés, elle se retrouve

compressée et on n'a aucune idée sur sa vraie puissance. Pourtant, toute la chaîne de production, de reproduction et d'amplification de sons a changé récemment. On utilise actuellement des micros de proximité comme pour la variété, on a tendance à trahir la voix de l'opéra par le renforcement sonore et on fausse même le live.



L'opéra se chante dans toutes les langues, mais en prenant en considération que la musique est née du livret, pas l'inverse. Il est donc plus intéressant de composer un opéra sur un texte tunisien plutôt que de traduire des œuvres internationales.



EN DÉPIT DE VOTRE SUCCÈS PROFESSIONNEL, VOUS VOUS ÊTES TENU À L'ÉCART DU STAR-SYSTEM FAÇONNÉ PAR LES RÉSEAUX SOCIAUX. EST-CE UN CHOIX ASSUMÉ ?

Chacun veut aujourd'hui apparaître. C'est une manière de percevoir le monde à laquelle je résiste encore. Les filtres et les cadrages qui nous conditionnent faussent tout et font de l'artiste un produit. Le milieu professionnel est contaminé par ces tendances et c'est devenu une priorité même pour de grands artistes célèbres. Les réseaux sociaux peuvent être efficaces pour communiquer, annoncer un événement, toucher le public à grande échelle. Or, pour publier un contenu musical, il y a un décalage énorme entre l'enregistrement et le live. Je vois même des castings qui se font via les réseaux sociaux et qui risquent de se solder par une déception. Je préfère donc ne pas rejoindre ce système ni y dépenser du temps et de l'énergie.

EST-CE QUE VOUS AVEZ UNE IDÉE SUR LES SPECTACLES D'OPÉRA TUNISIENS ?

Oui, je suis en train de suivre les productions tunisiennes dans le domaine lyrique et je vois que de grands pas ont été faits. L'opéra se chante dans toutes les langues, mais en prenant en considération que la musique est née du livret, pas l'inverse. Il est donc plus intéressant de composer un opéra sur un texte tunisien plutôt que de traduire des œuvres internationales. Reste que le public ne voit pas en ce style musical une priorité et lui préfère,



certes, la musique tunisienne et orientale. C'est une question de culture et de passion. Je pense qu'il est quand même souhaitable de se lancer dans le défi de la composition et la confrontation avec le public. La réaction n'est pas garantie, mais il faut tenter, et les choses finiront par fonctionner.

COMMENT ENVISAGEZ-VOUS LA SUITE DE VOTRE PARCOURS ?

On ne peut pas faire de plans dans le domaine artistique. Je suis ambitieux, certes, mais je préfère laisser venir les

opportunités plutôt que de les provoquer.

COMPTEZ-VOUS VOUS PRODUIRE EN TUNISIE ?

J'ai chanté au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la Culture de Tunis à son inauguration. Depuis, je n'ai pas reçu de propositions qui me correspondent réellement. Je reste tout de même ouvert aux idées de collaborations qui seraient convenables à mon style musical.



JENDOUBA

UNE DESTINATION HIVERNALE PAR EXCELLENCE

Par Samira HAMROUNI

Située dans le Nord-Ouest de la Tunisie, la région de Jendouba s'impose aujourd'hui comme l'une des destinations hivernales les plus attractives du pays. Elle offre un environnement naturel riche, une atmosphère apaisante et un cadre propice à la détente et à la découverte. En hiver, Jendouba devient un territoire où la nature occupe toute la place, où le calme domine et où le visiteur trouve un véritable refuge.

UN HAVRE DE PAIX

La région se caractérise par une diversité remarquable de paysages. Les zones montagneuses de Aïn Draham et Beni Mtir se distinguent par leurs forêts denses, leurs routes sinueuses et leurs reliefs marqués. Ces espaces sont régulièrement fréquentés par les amateurs de randonnée, de photographie et de tourisme vert. Plus bas, les vallées et les terres agricoles rappellent la vocation rurale de la région, avec leurs champs, leurs villages et leurs activités traditionnelles. A cela s'ajoutent les points d'eau emblématiques, notamment le barrage de Bouhertma, qui joue un rôle important dans l'équilibre environnemental et constitue également un site d'intérêt touristique.

UN CLIMAT HIVERNAL QUI ATTIRE ET APAISE

En hiver, Jendouba se distingue par un climat frais et humide, souvent recherché par les visiteurs souhaitant changer d'am-

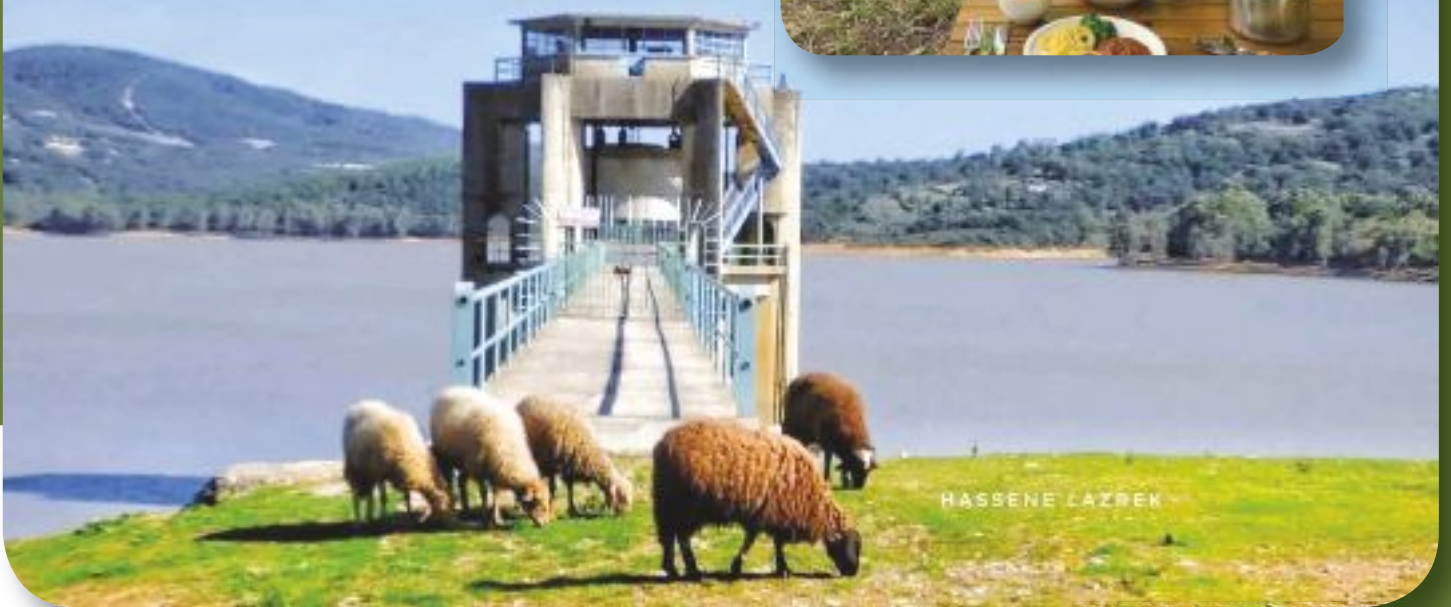
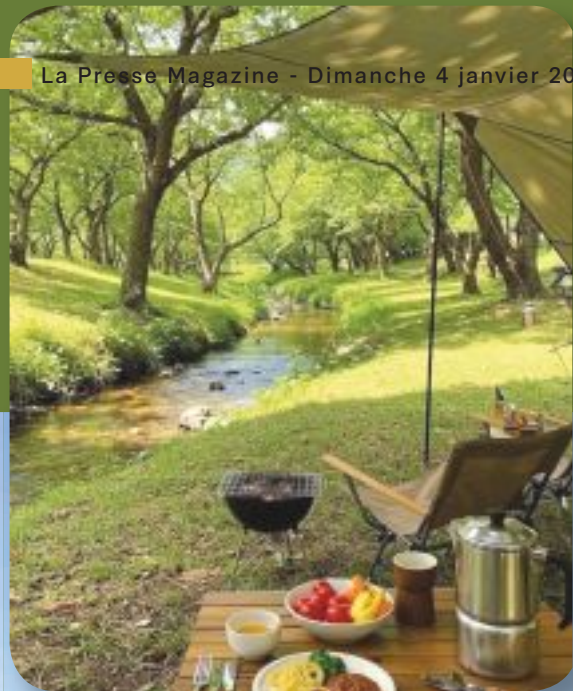
bianche. L'air pur, la présence quasi permanente de l'humidité, les nuages bas et les précipitations régulières donnent à la région une identité hivernale claire et identifiable. Ce climat contribue aussi à renforcer le sentiment de tranquillité et de sérénité que ressentent les visiteurs. Ainsi, cette destination bénéficie d'un environnement calme et éloigné du stress urbain. Les villes et villages de la région gardent une dimension humaine, une circulation modérée et une vie quotidienne loin du rythme accéléré des grandes villes. Ce cadre favorise le repos, la réflexion et les séjours en famille ou entre amis. Beaucoup de visiteurs choisissent la région précisément pour "déconnecter", se ressourcer et profiter d'un environnement simple et authentique.

TOURISME RESPONSABLE ET HOSPITALITÉ LOCALE

A part les deux zones hôtelières de Tabarka et Aïn Draham, le développement touristique de la région reste majoritairement fondé sur des structures à taille humaine : maisons d'hôtes, petites auberges, hébergements en pleine nature. Ce modèle encourage un tourisme plus respectueux de l'environnement et plus proche des habitants. Les populations locales jouent un rôle essentiel : elles accueillent, accompagnent et transmettent leurs traditions, ce qui contribue à la réputation chaleureuse de la région.

UNE DESTINATION À FORT POTENTIEL

Jendouba possède aujourd'hui tous les atouts pour renforcer sa



position en tant que destination hivernale de référence. Entre richesse naturelle, calme, authenticité et possibilités d'activités de plein air, elle répond aux attentes d'un public en quête de nature et de sérénité. Plus qu'une simple région du Nord-Ouest, Jendouba s'affirme comme un véritable havre de paix, où l'hiver devient une opportunité de découverte, de détente et d'évasion intérieure.

Toutefois, en hiver les routes de Jendouba, notamment dans les zones montagneuses comme Ain Draham et Beni Mtir, deviennent glissantes et parfois difficiles à emprunter en raison de la pluie, du brouillard ou de la baisse des températures. Il est donc recommandé aux visiteurs de faire preuve de prudence, de vérifier l'état de leurs véhicules, de respecter les limitations de vitesse et d'éviter les déplacements lorsque la visibilité est réduite.

BON VOYAGE ET BON SÉJOUR





LE BLANCHIMENT MÉDICAL : SOURIRE ÉCLAIRCI, DENTS RESPECTÉES

Dans une société où le paraître occupe une place centrale, le désir d'avoir une teinte perlée de l'émail de ses dents est devenu l'une des préoccupations de celles et ceux qui cherchent un sourire lumineux. Face à cette demande, le blanchiment médical s'impose comme une solution privilégiée, sûre et efficace. Reste une question essentielle : est-il fait pour vous ?

Par Dr Imen Mehri TURKI

QU'EST-CE QUE LE BLANCHIMENT DENTAIRE ?

Le blanchiment dentaire, également appelé éclaircissement dentaire, est un procédé destiné à éclaircir la couleur des dents. Il ne s'agit pas de les rendre d'une blancheur artificielle ni de modifier leur teinte d'origine, mais plutôt d'estomper les colorations qui se sont installées au fil du temps, afin de restaurer un sourire plus lumineux et naturellement éclatant. En effet, l'âge, l'alimentation, le tabac et certains médicaments modifient la couleur de l'émail, structure non vivante, et affectent sa brillance.

Le blanchiment médical, lorsqu'il est réalisé correctement, agit sur ces colorations en les atténuant ou en les supprimant sans altérer la structure de la dent. Contrairement aux idées reçues, le blanchiment ne « décape » pas la dent. Il provoque une réaction chimique contrôlée qui dissout les pigments afin de rendre les colorations accumulées moins visibles. C'est pour cette raison que le résultat dépend de la teinte initiale des dents.

UN ACTE QUI DÉPASSE L'ESTHÉTIQUE

Le terme « blanchiment dentaire » est largement utilisé, mais il peut prêter à confusion car, en réalité, il ne s'agit pas de rendre les dents artificiellement blanches ni de modifier leur teinte native. C'est tout simplement un éclaircissement qui consiste à atténuer les colorations grâce à des agents spécifiques, le plus souvent à base de peroxyde d'hydrogène ou de peroxyde de carbamide. Le processus est chimique, mais contrôlé en utilisant des concentrations recommandées et en respectant les indications appropriées. Cela veut dire qu'une consultation médicale est essentielle, pour respecter l'intégrité des dents et la santé buccale, et elle s'inscrit dans une démarche de soin globale. C'est précisément ce point qui distingue le blanchiment médical des solutions grand public. Évidemment, les produits sont plus efficaces, lesquels sont maniés d'une manière inoffensive tout en respectant certaines contre-indications, telles qu'une fêlure de l'émail, une carie évolutive ou une inflammation de la gencive.

UN BLANCHIMENT ENCADRÉ

Le blanchiment médical repose avant tout sur un principe fondamental : la sécurité. Avant de réaliser cette approche, le chirurgien-dentiste réalise un examen clinique approfondi et explique les limites de cette technique. En effet, les colorations ne réagissent pas de la même manière au blanchiment et le résultat est loin d'être miraculeux. Le processus de blanchiment médical commence souvent par une phase d'assainissement bucco-dentaire. Un détartrage et un polissage sont recommandés afin d'éliminer les dépôts de surface et d'assurer une action homogène du produit blanchissant.

Cette étape est parfois suffisante pour retrouver une teinte naturelle. Sinon, le blanchiment peut ensuite être réalisé au cabinet dentaire ou à domicile, sous contrôle professionnel.

En cabinet, le dentiste applique un gel blanchissant sur les dents après avoir protégé soigneusement les gencives et les muqueuses. Le produit agit pendant un temps déterminé, parfois en plusieurs



séquences au cours d'une même séance. Cette méthode permet d'obtenir un éclaircissement rapide, souvent en une ou deux visites médicales.

Le blanchiment à domicile repose sur l'utilisation de gouttières sur mesure fabriquées à partir d'empreintes dentaires. Ces gouttières contenant du gel seront portées quotidiennement pendant une période définie. Cette technique offre un éclaircissement progressif, souvent mieux toléré par les personnes sujettes à une éventuelle sensibilité dentaire.

Dans les deux cas, au cabinet ou à domicile, le suivi du dentiste permet d'ajuster le traitement, de répondre aux questions du patient et d'interrompre la procédure si nécessaire.

SUBLIMER SANS EXCÈS

L'un des rôles majeurs du professionnel de santé est d'aider le patient à définir des attentes réalistes et à opter pour la solution la plus appropriée. Le blanchiment médical permet généralement d'éclaircir la teinte des dents de plusieurs nuances, mais le résultat dépend de nombreux facteurs. Les dents jaunâtres répondent mieux au traitement que les dents grisâtres, et certaines colorations incrustées peuvent se montrer plus résistantes.

Il est également important de savoir que le blanchiment n'est pas définitif. Les habitudes de vie influencent directement la longévité du résultat. Effectivement, une consommation régulière de boissons colorantes ou le tabagisme peut accélérer

la réapparition des taches. Le dentiste peut alors proposer des séances d'entretien espacées dans le temps, toujours dans le respect de la santé dentaire. Le blanchiment n'agit pas sur les couronnes, les facettes ou les composites car ils sont faits de matériaux imperméables aux agents blanchissants. Ces éléments conservent leur couleur d'origine, ce qui peut nécessiter une réflexion globale sur l'harmonie du sourire.

UNE RÉALITÉ MAÎTRISÉE

La sensibilité dentaire est l'effet secondaire le plus fréquemment redouté lors d'un blanchiment. Elle se manifeste par des sensations de froid ou de picotement, heureusement souvent temporaires. Dans le cadre médical, cette sensibilité est anticipée par le choix des concentrations adéquates, l'espacement des séances et l'utilisation de produits désensibilisants qui permettent de limiter l'inconfort. Des irritations gingivales peuvent également survenir si le gel entre en contact avec la gencive.

Là encore, une application soignée et méticuleusement maîtrisée réduit considérablement ce risque. Les complications sévères sont rares lorsque le protocole est respecté et que le traitement est encadré. Cette maîtrise des effets secondaires illustre l'intérêt du blanchiment médical par rapport aux solutions de grand public, non supervisées, où l'absence de diagnostic et de suivi peut exposer à des risques inutiles.

LE VRAI DU FAUX

LE BLANCHIMENT DENTAIRE ABÎME-T-IL FORCÉMENT L'ÉMAIL DES DENTS ?

Faux. Lorsqu'il est réalisé par un professionnel de santé, le blanchiment dentaire ne détériore pas l'émail. Les produits utilisés sont sûrs et le protocole est maîtrisé. En revanche, une utilisation inappropriée de produits mal dosés ou sans contrôle peut fragiliser l'émail.

PEUT-ON OBTENIR LE MÊME RÉSULTAT AVEC UN KIT ACHÉTÉ EN PHARMACIE ?

Faux. Les kits grand public contiennent des concentrations plus faibles. Par ailleurs, la santé buccodentaire ne peut pas être contrôlée par la personne elle-même. Ainsi, le blanchiment médical offre des résultats plus homogènes, plus durables et surtout plus sûrs.

LE BLANCHIMENT DENTAIRE REND-IL LES DENTS SENSIBLES DE FAÇON PERMANENTE ?

Faux. Une sensibilité transitoire peut apparaître pendant ou après le traitement, mais elle disparaît généralement en quelques jours.

TOUTES LES DENTS PEUVENT-ELLES ÊTRE BLANCHIES ?

Faux. Certaines colorations, notamment grisâtres ou liées à des médicaments, répondent moins bien au blanchiment. De plus, un blanchiment ne peut être envisagé sur des dents cariées ou ayant un émail fragilisé. Le professionnel évalue toujours la faisabilité et le résultat attendu avant toute décision. À défaut, d'autres solutions, comme la pose de facettes, peuvent être envisagées.

UNE LAMPE LED EST-ELLE INDISPENSABLE POUR QUE LE BLANCHIMENT SOIT EFFICACE ?

Faux. Le produit blanchissant est l'élément clé du traitement. La lampe peut accélérer le processus, mais elle n'est pas indispensable et n'améliore pas systématiquement le résultat final.

In fine, dans un monde saturé de solutions rapides et de promesses souvent irréalistes, le blanchiment médical rappelle une évidence : les dents ne sont pas de simples supports esthétiques, mais des organes vivants et authentiques qui méritent respect, attention et préservation. Un sourire éclairci, oui, mais des dents respectées avant tout.

THÈME DU MOIS : 2026, L'ANNÉE DE L'ÉQUILIBRE

Le passage à une nouvelle année est souvent synonyme de pression et de résolutions oubliées dès février. Et si, pour 2026, nous changions de méthode ?

La science du bien-être est formelle : notre épanouissement ne dépend pas d'un seul succès, mais de l'équilibre entre les différentes sphères de notre vie. C'est le cœur de notre nouvelle rubrique Psycho 360, une approche circulaire pour aligner votre mental, vos ambitions et vos relations.

Tout au long de ce mois, nous explorerons les quatre piliers essentiels pour bâtir une année solide et sereine. Nous débuterons par la sphère personnelle, pour apprendre à devenir son propre allié, avant d'aborder le monde professionnel sous l'angle du sens et de l'énergie. Nous plongerons ensuite au cœur de notre météo émotionnelle pour gagner en résilience, pour enfin cultiver l'harmonie au sein de la sphère familiale.

Oubliez la perfection, visez l'alignement. Bienvenue dans votre voyage Psycho 360, où chaque aspect de votre vie compte.

2026 : ET SI VOUS ARRÊTIEZ ENFIN DE VOUS FAIRE LA GUERRE ?



QUAND LES BONNES RÉOLUTIONS SE TRANSFORMENT EN PRESSION

Chaque début d'année ressemble à une promesse collective. On se jure que cette fois sera la bonne. Meilleure organisation, plus de sport, moins de stress, plus d'ambition. Les premiers jours, l'énergie est là. Puis, très vite, la mécanique s'enraye. Une séance ratée, un objectif repoussé, et la petite voix intérieure se fait plus dure : "Tu vois, tu n'y arrives jamais." Ce scénario n'a rien d'exceptionnel. Les psychologues Janet Polivy et C. Peter Herman l'ont décrit comme le "False Hope Syndrome" : l'espoir excessif d'un changement rapide, suivi d'une chute de motivation et d'estime de soi.

Le problème n'est pas de vouloir évoluer. Il est dans la manière dont nous nous parlons quand le réel résiste. À force de confondre exigence et sévérité, nous finissons par transformer nos résolutions en tribunal intérieur. Et si, en 2026, nous changions de posture ? Si, au lieu de nous battre contre nous-mêmes, nous apprenions à avancer avec nous-mêmes ?

CE QUE LA SCIENCE NOUS APPREND SUR LA DURETÉ ET LA BIENVEILLANCE

Contrairement à une idée tenace, se bousculer mentalement n'est pas le meilleur carburant pour durer. La psychologue américaine Kristin Neff, qui a consacré sa carrière à l'étude de l'auto-compassion, montre que l'autocritique active dans notre cerveau le circuit de la menace. C'est le domaine de l'amygdale, du stress, du réflexe de défense. Dans cet état, on survit plus qu'on ne progresse. On évite l'erreur, mais on apprend moins. On tient parfois, mais au prix d'une tension permanente. La bienveillance envers soi, au contraire, active des circuits liés à la sécurité et au soin, associés à l'ocytocine. Le corps se détend, l'esprit s'ouvre, et la capacité à rebondir augmente. Ce n'est pas de la complaisance, c'est de la lucidité émotionnelle. Une étude publiée dans *Personality and Social Psychology Bulletin* va dans ce sens : les personnes qui se traitent avec compassion ont 85 % de chances en plus de maintenir leurs nouvelles habitudes dans le temps. Autrement dit, on ne change pas mieux en se faisant peur, mais en se sentant suffisamment en sécurité pour essayer, rater, recommencer.

Cette logique rejoint les travaux de Carol Dweck sur la mentalité de croissance. Pour elle, tout se joue dans notre manière d'interpréter l'échec. Soit on y voit une preuve d'incapacité, soit on y

lit un message : "tu apprends." Dire "je n'y arrive pas encore" plutôt que "je n'y arrive pas" n'est pas un simple jeu de mots. C'est une façon de laisser la porte ouverte, de refuser que l'erreur devienne une étiquette.

CHANGER SANS SE BRISER : UNE AUTRE FAÇON D'ENTRER DANS L'ANNÉE

Reste la vraie question : comment faire, concrètement, quand l'enthousiasme retombe et que le quotidien reprend ses droits ? Les chercheurs sont unanimes sur un point : le cerveau humain déteste les bouleversements brutaux. C'est pour cela que tant de résolutions spectaculaires s'effondrent. Le neuropsychologue Rick Hanson propose un exercice simple, presque intime : écouter sa petite voix intérieure dans les moments difficiles et se demander si l'on parlerait ainsi à quelqu'un qu'on aime. La plupart du temps, la réponse est non. Changer ce ton, c'est déjà changer le climat dans lequel on agit. Dans le même esprit, le Dr Robert Maurer défend la stratégie des petits pas. Pas de grandes révolutions, mais des gestes minuscules : cinq minutes de mouvement, une page lue, un message envoyé. Des actions trop modestes pour effrayer, mais assez régulières pour créer un élan. Le cerveau adore ces petites victoires. Elles lui donnent envie de continuer.

Enfin, peut-être est-il temps de commencer l'année autrement que par la liste de ce qui ne va pas. Prendre un moment pour se demander : qu'est-ce qui m'a permis de tenir l'an dernier ? Le courage ? L'humour ? La capacité à demander de l'aide ? S'appuyer sur ses forces, plutôt que traquer ses failles, change profondément la dynamique. On ne se construit plus contre soi, mais à partir de soi.

Les travaux de Roy Baumeister rappellent que la volonté est une ressource limitée, qui s'épuise avec l'effort. La bienveillance, elle, agit comme une énergie qui se régénère. Plus on l'utilise, plus elle nourrit la persévérance. Là où la dureté finit par user, la bienveillance soutient le mouvement. En 2026, la vraie révolution n'est peut-être pas d'en faire toujours plus, mais d'arrêter de se faire la guerre. De remplacer la pression par un dialogue intérieur plus juste. D'accepter que le changement soit un chemin, pas un verdict. Et de découvrir, peut-être, qu'en devenant votre allié plutôt que votre adversaire, vous irez finalement beaucoup plus loin.



CHEF DU MOIS PAR AYMEN JERIDI

CHEF AYMEN JRIDI - PARCOURS PROFESSIONNEL

Le Chef Aymen Jridi est spécialisé dans la cuisine tunisienne, orientale, arabe et la cuisine internationale. Il est diplômé de l'École hôtelière de Djerba en 2005 (spécialité cuisine), marquant le début de sa carrière professionnelle dans le secteur hôtelier. Il a entamé son parcours au sein d'hôtels de catégorie cinq étoiles, ce qui lui a permis d'évoluer progressivement dans la hiérarchie professionnelle. Durant cette période, il a participé à l'ouverture de restaurants touristiques et acquis une solide expérience fondée sur des standards élevés de qualité. Son expérience s'est enrichie grâce au travail au sein d'équipes multiculturelles, contribuant au développement de ses compétences techniques et managériales, tout en préservant l'identité culinaire tunisienne, parallèlement à sa maîtrise des cuisines orientale, arabe et internationale. En 2011, le Chef Aymen Jridi a poursuivi sa carrière à l'étranger, intégrant de grandes entreprises et chaînes de restauration dans la région du Golfe. Il y a occupé des postes à responsabilité, notamment dans la supervision des cuisines, le développement de recettes, la maîtrise des coûts et l'amélioration de la qualité de production. Depuis environ un an et demi, il s'est également tourné vers la création de contenu culinaire sur les réseaux sociaux, où ses recettes ont rencontré un succès notable, contribuant à la valorisation de la cuisine tunisienne et orientale auprès d'un large public. Aujourd'hui, le Chef Aymen Jridi poursuit son parcours en alliant expertise professionnelle et présence médiatique, mettant son savoir-faire au service du développement des arts culinaires et du partage des connaissances.



LA KNAFEH À LA CRÈME

La knafeh à la crème est l'un des desserts les plus emblématiques de la cuisine orientale. Originaire du Levant et de la Palestine, elle s'est imposée au fil du temps comme une douceur incontournable lors des fêtes et des grandes occasions. Sa popularité repose sur l'équilibre délicat entre le croustillant de la pâte et l'onctuosité de la crème, avec une douceur apportée exclusivement par le sirop.

INGRÉDIENTS

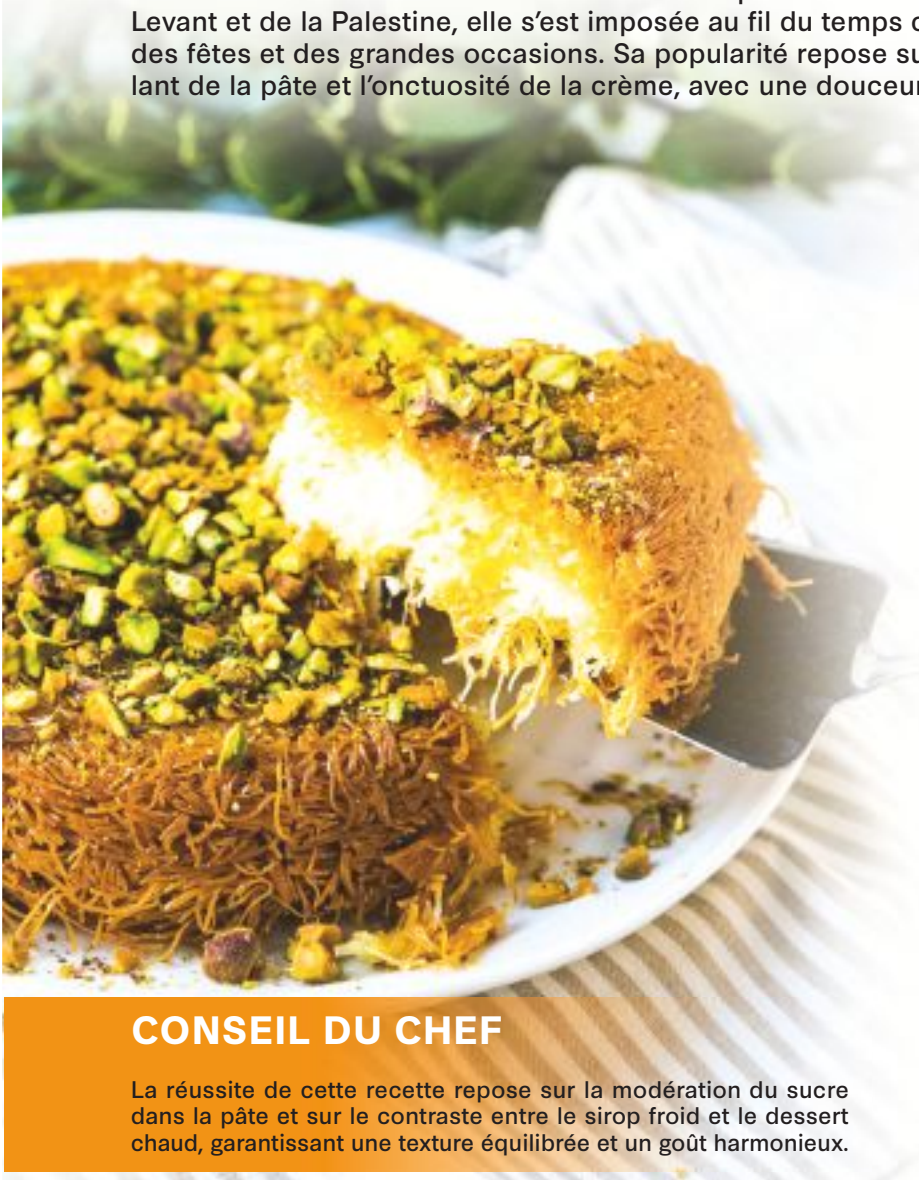
- 500 g de pâte à knafeh (cheveux d'ange)
- 250 g de beurre clarifié ou fondu
- 1 cuillère à soupe de sucre glace (facultatif, pour la coloration)
- 500 g de crème (ashta)
- 2 verres de sucre
- 1 verre d'eau
- Jus d'un citron

PRÉPARATION

- Préparer le sirop en faisant bouillir le sucre et l'eau quelques minutes, puis ajouter le jus de citron et laisser refroidir.
- Mélanger la pâte à knafeh avec le beurre jusqu'à ce qu'elle soit bien imprégnée.
- Ajouter le sucre glace si souhaité pour obtenir une belle coloration dorée.
- Beurrer un moule, étaler la moitié de la pâte en pressant légèrement.
- Ajouter la crème en laissant un petit espace sur les bords.
- Recouvrir avec le reste de la pâte.
- Cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.
- À la sortie du four, arroser immédiatement la knafeh chaude avec le sirop froid.

CONSEIL DU CHEF

La réussite de cette recette repose sur la modération du sucre dans la pâte et sur le contraste entre le sirop froid et le dessert chaud, garantissant une texture équilibrée et un goût harmonieux.



FEUILLES DE VIGNE FARCIES À LA VIANDE HACHÉE

Les feuilles de vigne farcies à la viande hachée sont un grand classique de la cuisine orientale. Ce plat raffiné séduit par l'harmonie entre la finesse des feuilles de vigne et une farce savoureuse à base de viande et de riz, délicatement parfumée aux épices. Servies chaudes ou tièdes, elles incarnent l'élégance et la générosité de la table orientale.

PRÉPARATION

- Blanchir rapidement les feuilles de vigne dans de l'eau bouillante, puis les égoutter.
- Mélanger la viande hachée avec le riz, l'oignon, le persil, l'huile, le jus de citron et les épices.
- Farcir chaque feuille avec une petite quantité de préparation et la rouler sans trop serrer.
- Disposer les rouleaux dans une marmite tapissée de rondelles de citron et d'ail.
- Ajouter le beurre (facultatif), puis verser le bouillon chaud à hauteur.
- Poser une assiette résistante sur les feuilles pour les maintenir en place.
- Cuire à feu doux pendant 45 minutes, jusqu'à cuisson complète du riz et de la viande.
- Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

INGRÉDIENTS

- 500 g de feuilles de vigne (fraîches ou en saumure)
- 300 g de viande hachée fine (agneau ou bœuf)
- 150 g de riz à grains courts, lavé et égoutté
- 1 petit oignon finement haché
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale ou de beurre clarifié
- Le jus de ½ citron
- Sel, selon le goût
- Poivre noir
- Une pincée de cannelle
- Une pincée de mélange d'épices
- Une pincée de menthe sèche (facultatif)

POUR LA CUISSON :

- Bouillon chaud ou eau chaude
- Rondelles de citron
- Gousses d'ail
- 1 cuillère à café de beurre ou de ghee (facultatif)

CONSEIL DU CHEF

Une cuisson douce et une utilisation modérée du citron garantissent un équilibre parfait des saveurs et une farce tendre et parfumée.



VOITURES SANS CHAUFFEUR

L'AUTOMOBILE

ENTRE DANS UNE NOUVELLE ÈRE

Longtemps perçues comme un fantôme technologique, les voitures sans chauffeur s'imposent progressivement comme l'une des révolutions majeures de l'industrie automobile. A mesure que les systèmes de conduite autonome gagnent en maturité et que les essais se multiplient sur routes ouvertes, l'intérêt des automobilistes s'affirme, porté par des avancées concrètes et des usages de plus en plus crédibles.

Par Mohamed Salem KECHICHE



La sécurité constitue l'argument phare de cette mutation. La grande majorité des accidents de la route reste liée au facteur humain. En s'appuyant sur une combinaison de capteurs, de radars, de lidars et de caméras, les véhicules autonomes sont capables d'anticiper les dangers et de réagir en une fraction de seconde. Freinage automatique, maintien dans la voie, lecture des panneaux ou détection des usagers vulnérables, tout est devenu assisté et téléguidé ou presque. Ces technologies, déjà bien connues des conducteurs, préfigurent une conduite où la machine devient un véritable copilote.

ATTRAIT GRANDISSANT

Mais l'attrait des voitures sans chauffeur ne se limite pas à la sécurité. Elles promettent également un nouveau rapport au temps et au confort. Dans les embouteillages ou sur autoroute, déléguer la conduite permet de transformer le trajet en moment de détente ou de productivité.

Une évolution qui séduit particulièrement les automobilistes urbains, confrontés à des déplacements quotidiens de plus en plus contraignants.

Sur le plan sociétal, la conduite autonome ouvre aussi de nouvelles perspectives de mobilité. Personnes âgées, conducteurs à mobilité réduite ou usagers privés de permis pourraient retrouver une autonomie précieuse. Parallèlement, le développement de flottes de véhicules autonomes partagés laisse entrevoir une mobilité plus flexible et, à terme, plus économique.

NOUVEAUX DÉFIS

Des défis subsistent néanmoins. Le coût élevé des technologies embarquées, la question de la responsabilité en cas d'accident et l'acceptation par le public restent des points sensibles. Les cadres réglementaires évoluent, mais de manière encore inégale selon les pays, freinant une généralisation rapide.

Malgré tout, les constructeurs automobiles et les acteurs de la tech accélèrent leurs investissements.

Pour de nombreux acheteurs, la voiture sans chauffeur n'est plus un concept futuriste, mais la prochaine étape naturelle de l'évolution automobile. Une transition qui pourrait bien redéfinir, à moyen terme, notre façon de conduire... ou de ne plus conduire du tout.



Pour bien démarrer l'année, ne manquez pas notre agenda culturel de la première semaine ! Théâtre, musique, cinéma, expositions... une sélection de spectacles et événements incontournables vous attend pour éveiller vos sens et commencer l'année en beauté.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

- « **Double Je** » de Mondher Chelby et Taoufik Behi à la galerie A.Gorgi



- « **Ouroboros Le serpent qui mord sa queue** » de Dorsaf Saada à la Librairie Fahrenheit 451, jusqu'au 13 janvier

- « **Fi Dar Khalti** » de Fredj Moussa au B7L9 Art Center, jusqu'au 11 janvier 2026
- « **Les Peintres de l'École de Tunis** » à TGM Gallery, jusqu'au 18 janvier 2026
- « **We know how beautiful they were, these islands** » de Younès Ben Slimane à Selma Feriani Gallery, jusqu'au 20 janvier



- « **Tétanos** » de Aicha Snoussi au 32 Bis Tunis, jusqu'au 13 février

SPECTACLES

4 JANVIER : « AD VITAM » DE LEILA TOUBEL

au Théâtre Le 4^e art



« CARTHAGE TGHANI »

au Théâtre municipal de Tunis



8 JANVIER : « ME YDHAAKNICH » DE YASSINE SALHI

au Théâtre municipal de Tunis

9 JANVIER : « ISSAM AYARI IS DONALD »

au Centre Culturel Menzah 6



10 JANVIER : KLAY BBJ

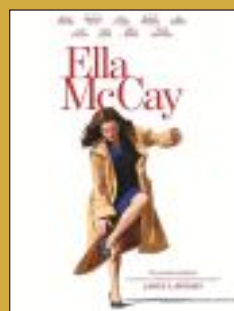
à la Salle Le Colisée

CINÉMA

NOUVEAU !



- **PALESTINE 36:**
Drame/ Historique
De Annemarie Jacir
Avec Hiam Abbass, Jeremy Irons, Kamel El Basha
Palestine, 1936. La grande révolte arabe, destinée à faire émerger un État indépendant, se prépare alors que le territoire est sous mandat britannique.



- **ELLA MCCAY**
Comédie/ Drame
De James L. Brooks
Avec Emma Mackey, Jamie Lee Curtis, Woody Harrelson
Une jeune femme idéaliste tente de jongler entre sa vie personnelle et professionnelle dans une comédie sur les gens qu'on aime et les épreuves qu'ils peuvent placer sur notre chemin.

- **MY FATHER AND QADDAFI**
Documentaire

La réalisatrice tente de percer le mystère entourant la disparition notoire de son père, Mansur Rashid Kikhia, survenue au Caire en 1993. Opposant pacifique au dictateur libyen Mouammar Kadhafi, Kikhia avait auparavant occupé les fonctions de ministre des Affaires étrangères et d'ambassadeur de la Libye aux États-Unis.

ENCORE DANS LES SALLES

- **SAHBK RAJEL 2 :** Action/ Comédie
- Réalisé par : Kais Chekir
- Avec : Karim Gharbi, Yassine Ben Gamra, Sofiene Dahech, Samira Magroun
Azouz et Mehdi reviennent pour une nouvelle aventure mêlant action, comédie et romance. À l'image du premier opus, où ils s'étaient disputés le cœur d'une femme, leur rivalité reprend cette fois autour d'un tout autre enjeu...

- **EL SETT : BIOPIC / Musical**
- Réalisé par : Marwan Hamed
- Avec : Mona Zaki, Ahmad Khaled Salah, Sayed Ragab, Amr Saad
Un film sur la vie de la star légendaire Oum Kolthoum. Le film explore les défis auxquels elle a fait face dans une société conservatrice et la force de sa voix qui a enchanté des millions de personnes.

- **LA FEMME DE MÉNAGE**
- Réalisé par : Paul Feig
- Avec : Amanda Seyfried, Sydney Sweeney, Brandon Sklenar, Michele Morrone
À la recherche d'un nouveau départ, Millie accepte un emploi de femme de ménage chez Nina et Andrew Winchester, un couple à la fois fortuné et mystérieux. Ce qui semblait être le poste parfait se transforme vite en un dangereux jeu mêlant séduction, secrets et manipulations.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL/ YAMAL RÉCOMPENSÉ AUX GLOBE SOCCER AWARDS 2025



L'édition 2025 des Globe Soccer Awards, qui s'est tenue ce 28 décembre à Dubaï, a été marquée par la domination éclatante du Paris Saint-Germain et du FC Barcelone. Ousmane Dembélé a reçu la distinction suprême de Meilleur joueur de l'année, couronnant une saison historique où le PSG a raflé six trophées, dont la Ligue des champions et la Coupe intercontinentale. Le club parisien a d'ailleurs été sacré «Meilleur

club masculin», tandis que Luis Enrique et Vitinha ont été respectivement honorés comme meilleur entraîneur et meilleur milieu de terrain. Le football espagnol a également brillé lors de cette cérémonie à l'Atlantis The Royal. Aitana Bonmatí a été élue meilleure joueuse de l'année. Lamine Yamal a remporté le prix de meilleur attaquant ainsi que le prestigieux prix «Diego Armando Maradona». Cristiano Ronaldo a une nouvelle fois été plébiscité comme meilleur joueur du Moyen-Orient. Désiré Doué a été nommé Révélation de l'année (Emerging Player).

TENNIS/ KYRGIOS A DOMINÉ SABALENKA DANS UN MATCH MIXTE



*Le 671^e mondial Nick Kyrgios a nettement dominé la numéro 1 mondiale Aryna Sabalenka (6-3, 6-3), dimanche à Dubaï lors de la « bataille des sexes ». Cinquante-deux ans après la victoire de Billie Jean King face à Bobby Riggs, la « bataille des sexes » 2.0 a été remportée par Nick Kyrgios contre Aryna Sabalenka (6-3, 6-3), ce dimanche à Dubaï. Loin de revêtir la dimension historique du match de 1973, cette exhibition marketing entre deux joueurs représentés par la même agence a offert un spectacle global d'assez mauvais aloi. Il y a bien eu quelques « hot shots », de belles accélérations de revers de la Biélorusse de 27 ans, des amorties soyeuses de l'Australien de 30 ans, deux ou trois passages en bout de course de l'une, quelques gifles de coup droit de l'autre. Mais à l'image du terrain difforme, ses dimensions ayant été réduites de 9 % d'un côté du filet, celui de la numéro 1 mondiale, pour équilibrer les débats, difficile de prendre tout cela très au sérieux.

*L'Equipe

CAN 2025/ GESTE PROTECTEUR DES AIGLES DE CARTHAGE



Lors de cette rencontre entre la Tunisie et l'Ouganda à la CAN 2025, une image a particulièrement ému les spectateurs et les internautes, dépassant largement le cadre du résultat sportif. Alors qu'une pluie battante s'abattait sur le stade au moment des hymnes nationaux, les joueurs tunisiens ont spontanément retiré leurs vestes d'entraînement pour les placer sur les épaules des jeunes enfants (escortes) qui les accompagnaient sur la pelouse. Ce geste protecteur, visant à abriter les petits ramasseurs de balles et accompagnateurs du froid et de l'averse, a été salué comme l'un des plus beaux moments de fair-play et d'humanité du tournoi, illustrant parfaitement l'esprit de bienveillance des Aigles de Carthage envers la jeunesse.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 4 au samedi 10 janvier 2026

FOOTBALL

Aujourd'hui :

Leeds United- Manchester United à 13h30 sur Canal+ Foot HD et Canal+ FR HD (sharing/Astra)

FC Séville-Levante à 14h00 sur LaLiga TV Bar HD (sharing/Astra)

Olympique de Marseille-FC Nantes à 15h00 sur Ligue 1+ HD

Fulham-Liverpool à 16h00 sur Canal+ FR HD (sharing/Astra)

Real Madrid-Real Betis à 14h00 sur LaLiga TV Bar HD (sharing/Astra)

Manchester City-Chelsea à 18h30 sur Canal+ Foot HD et Canal+ FR HD (sharing/Astra)

Derby de Paris :

PSG-Paris FC à 20h45 sur Ligue 1+ HD

Lundi

Montpellier-Dunkerque à 20h45 sur beINsports 1 FR HD

Leicester-West Bromwich à 21h00 sur beINsports 4 Max FR HD

Mercredi

FC Barcelona-Athletic Bilbao à 20h00 sur l'Equipe Live HD et Thmanyah HD (en clair/Nilesat)

Judi

Atletico Madrid-Real Madrid à 20h00 sur l'Equipe Live HD et Thmanyah HD (en clair/Nilesat)

Samedi

Sochaux - Lens à 21h00 sur FR3 HD (sharing/Astra)

Mots fléchés

CANCER PLUTÔT AGRÉABLE VACANCES DU POUVOIR		RIVALISONS ORIGINAL		DÉESSE ABYSSALE		GREC ANCIEN VOL NOLISÉ		VIEIL AMI DES BÊTES
MOUVEMENT DE FOULE CÔTE DU NORD				CHANTÉ PAR ADJANI L'ÈRE DES SHOGUNS				
					ONGULÉ SOUFFLENT SUR LES TROPIQUES			
IMPER- CEPTIBLE BECQUEREL								ROUGES SANG
		NUIT AU PANTHÉON ÉGYPTIEN SPONTANÉ					EXAMEN DU CERVEAU	
AVANT LES AUTRES FEMME DE JACOB				NON SIMULÉ GONFLÉ SUR LE TOUR				
			ENTOURE LA VAHINÉ 13 AU FOOT					
MIROIR DE CHEMINÉE	POURMAR- CHER SUR LA PLAGE SUR LE PONT					PLAQUÉ EN ANGLETERRE ÉTAT UNI		
							VAINQUEUR DU TOUR	
DESSEIN D'ALCHIMISTE FILM DE SPIELBERG			CELUI-LÀ SAINT NORMAND					
				RELEVÉ				
MARÉE					RÉFOR- MATEUR TCHÈQUE			

Sudoku

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

solutions

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

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

**BÉLIER**

Une conversation imprévue ou un malentendu peut réveiller une ancienne blessure. L'énergie de la journée vous invite à vous recentrer sur l'essentiel : ce qui vous relie réellement à l'autre.

**TAUREAU**

Ce n'est pas le moment d'en faire plus, mais de faire mieux : ralentir, réorganiser, vous accorder. Un espace s'ouvre pour repenser votre manière de travailler, en intégrant plus de douceur dans l'effort.

**GÉMEAUX**

Votre monde intérieur est particulièrement sensible aujourd'hui. Des pensées ou émotions enfouies peuvent remonter sans prévenir. Si une vague vous submerge, ne cherchez pas à l'analyser tout de suite.

**CANCER**

Même si vous êtes en week-end, un inconfort subtil peut émerger : fatigue soudaine, besoin de décrocher d'un rythme trop intense, ou questionnements latents sur l'organisation de votre quotidien.

**LION**

Une conversation ou une prise de conscience peut vous amener à réévaluer certaines formes de soutien ou d'aide que vous offrez — ou recevez. Il ne s'agit pas seulement de chiffres, mais de réciprocité.

**VIERGE**

Dans vos relations, un détail peut tout faire vaciller. Et si, au lieu de chercher à comprendre, vous écoutiez simplement ce que vous ressentez ? Il ne s'agit pas de trouver l'équilibre parfait, mais de faire de la place pour l'imprévu, sans vous y perdre.

**BALANCE**

Un détail vous échappe ou une tâche refoulée resurgit, provoquant un léger inconfort. Ce n'est pas le moment de tout résoudre, mais d'observer ce qui dysfonctionne dans votre rythme quotidien.

**SCORPION**

Vous qui aimez la clarté et l'élan, vous pourriez être surpris par une émotion plus complexe. Accueillez-la sans jugement : c'est peut-être là que commence un vrai partage. L'après-midi ramène la confiance — dans les autres, mais surtout en vous.

**SAGITTAIRE**

En fin de journée, une belle énergie soutient vos liens les plus sincères. Une amitié peut se renforcer, un lien familial s'apaiser, un sentiment enfoui remonter à la surface.

**CAPRICORNE**

Un événement imprévu peut remettre en question la fluidité de vos finances personnelles. Cela peut être déstabilisant sur l'instant, mais porteur à long terme : un ajustement, un retour à l'essentiel, une réorganisation plus ancrée.

**VERSEAU**

Une hypersensibilité vous enveloppe. Un mot, une attitude ou un silence peut activer une blessure plus ancienne, un sentiment de rejet ou d'insécurité. Il ne s'agit pas de vous refermer, mais de traverser cette émotion avec lucidité.

**POISSONS**

Vous ferez une rencontre prédestinée qui vous réjouira, à moins que ce soit déjà fait ! Il est possible que vous constatiez que quelqu'un en qui vous aviez confiance n'est pas aussi honnête qu'il le laissait croire. Votre talent naturel pour simplifier les choses fera de vous un véritable pilier dans votre équipe.

La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils
et des informations exclusives”

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

☎ Contactez-nous : 71 240 178

✉ lapressepa@gmail.com / lapressepub@gmail.com

توانسة في الدم

TOUNSIDON.TN

