

# La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE DIMANCHE 4 OCTOBRE 2020 • CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1699

**COVID, STRESS ET INSÉCURITÉ**

**ON PROTÈGE AUSSI  
SA SANTÉ MENTALE !**

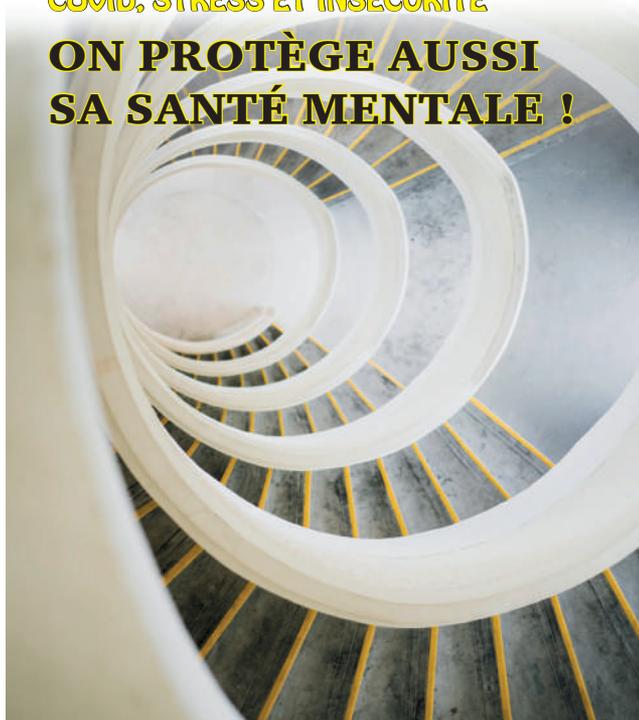


# SOMMAIRE

DIMANCHE 4 OCTOBRE 2020 - N°1699

**COVID, STRESS ET INSÉCURITÉ**

**ON PROTÈGE AUSSI  
SA SANTÉ MENTALE !**



# 4

## EN COUVERTURE

L'année 2020 est marquée par la pandémie du Covid-19 qui a causé des dommages collatéraux indirects sur la vision de la vie et la société en général avec son flux quotidien de nouvelles angoissantes et paralysantes. Le comportement «défaitiste» de nombre

de nos concitoyens — qui désarment et adoptent un comportement plein de résignation dans leur quotidien à cause du devoir de travailler et de nourrir leur famille — est aussi la marque d'un certain fatalisme. On remet tout sur le «divin» et on espère «être sauvés» par miracle du coronavirus à cause des inquiétudes nourries par la catastrophe sanitaire liée à la pandémie. Alors, entre conscience, banalisation et psychose, les comportements divergent; mais où est donc la part de «raison» ?

# 12

**OSEZ LA ROBE POUR  
UN RENDU ULTRA-FÉMININ**



# 14

STYLE DÉCO :

**LE VINTAGE**



# 16

**L'INVITÉ**  
**MONGI BENNANI, ANCIEN JOUEUR DU**  
**SN ET ENTRAÎNEUR DE HANDBALL**

**«LES CHALLENGES, ON  
NE S'EN LASSE JAMAIS»**



La Presse  
**Magazine**

Supplément distribué  
gratuitement avec le journal La Presse

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Nabil GARGABOU

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION  
DES PUBLICATIONS :

Chokri BEN NESSIR

RÉDACTEUR EN CHEF :

Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

## A NOS ANNONCEURS

Nous informons nos chers clients annonceurs que, désormais, le dernier délai de dépôt de leurs annonces dans La Presse- Magazine est fixé au mardi à 13h00. Avec les remerciements de La Presse-Magazine

**EN COUVERTURE**

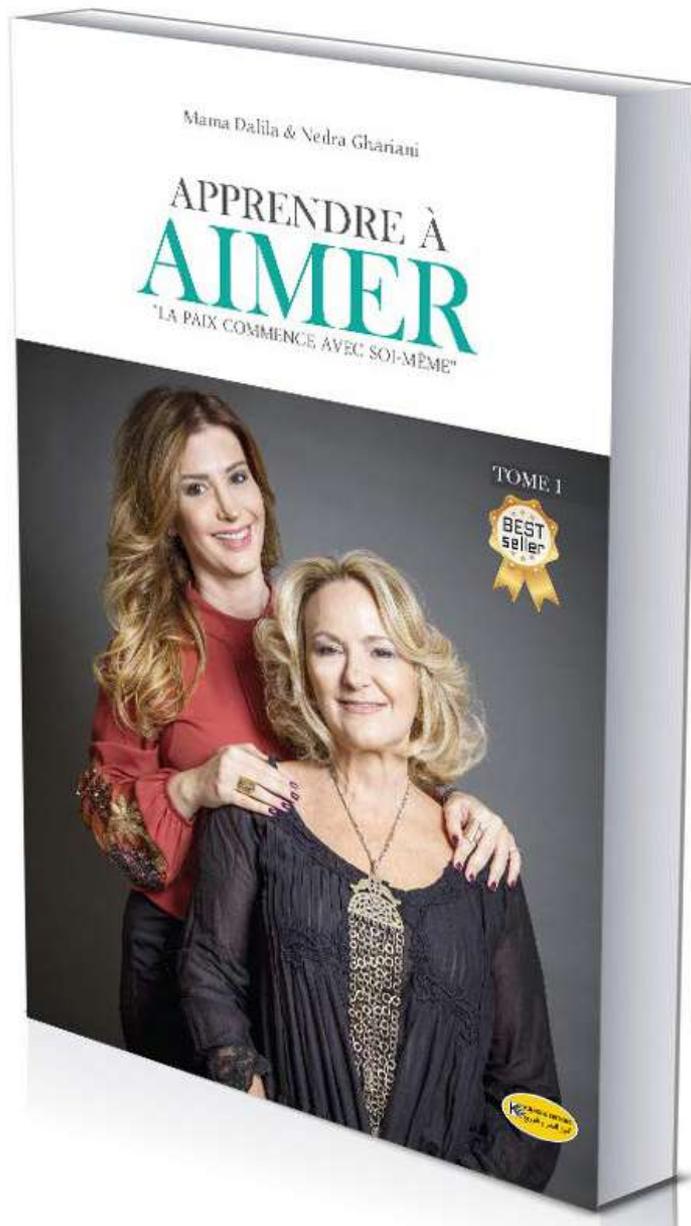


RENCONTRE AVEC MAMA DALILA, EXPERTE  
ET CHERCHEUR EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
ET FONDATRICE DE «L'ÉCOLE DE LA VIE»

# «PROPAGER L'AMOUR POUR VAINCRE LA PEUR ET LA MALADIE»

Par Mohamed Salem KECHICHE

**L'**ANNÉE 2020 est marquée par la pandémie du Covid-19 qui a causé des dommages collatéraux indirects sur la vision de la vie et la société en général avec son flux quotidien de nouvelles angoissantes et paralysantes. Le comportement «défaitiste» de nombre de nos concitoyens — qui désarment et adoptent un comportement plein de résignation dans leur quotidien à cause du devoir de travailler et de nourrir leur famille — est aussi la marque d'un certain fatalisme. On remet tout sur le «divin» et on espère «être sauvés» par miracle du coronavirus à cause des inquiétudes nourries par la catastrophe sanitaire liée à la pandémie. Alors, entre conscience, banalisation et psychose, les comportements divergent; mais où est donc la part de «raison»? À ce sujet, on a demandé à notre maître spirituel et du bien-être mental en Tunisie de donner d'amples détails sur sa vision des choses à l'ère du coronavirus et comment répondre au stress de la population qui ne sait plus comment surmonter cette longue et rude épreuve pour les nerfs? Mahatma Gandhi, ancien résistant et politicien indien, disait : «Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde!»



**Mama Dalila, entrons dans le vif du sujet. Comment la population tunisienne doit-elle faire face durablement à cette nouvelle réalité mondiale liée au «Covid-19» pour ne pas vivre un drame quotidien et engendrer du stress aux proches, notamment envers leurs enfants, s'agissant des parents?**

Personnellement, je ne vis pas dans une autre planète, mais je vis bien en Tunisie. Je ne suis plus encore jeune, mais bien mûre. C'est une évidence que la personne doit faire attention. Il y a trois règles principales : le masque, le lavage des mains et la distanciation. Une fois qu'on applique les gestes barrières, pourquoi ne parlerait-on que de ce sujet à la maison ? On se fait peur mutuellement par messages interposés. Ce ne sont ni des chiffres ni des lettres dont il s'agit. La peur est une énergie très basse et faible, tandis que celle de l'amour est très puissante. Elle chasse les mauvaises énergies liées à la peur et la maladie. Quand dans ta maison tu

propages l'affection, la tendresse et l'amour, toute la famille ressentira une énergie élevée. Par contre, selon mon expérience professionnelle, les sourires, l'échange de mots doux, l'harmonie avec soi, le yoga du rire et la prière sont les secrets d'une vie longue et accomplie. Ne nous communiquons pas la peur. Je suis bien avec vous sur la planète Terre et non sur Mars ou Mercure.

**La Programmation neuro-linguistique, science de la psychologie positive et fer de lance de votre activité professionnelle, peut-elle répondre aux aspirations de la jeunesse tunisienne, peut-elle les aider à surmonter leurs maux psycho-sociaux et les barrières sociales qu'impose la vie en général et connaître bonheur et prospérité ?**

Je suis plutôt maître spirituel et ce n'est pas mon domaine de prédilection. Toutefois, la spiritualité, notamment, pour sauvegarder une bonne hygiène

de vie et la propreté du corps recommandée par la religion et la foi est un atout indéniable pour lutter sans peur contre la Covid-19. Ainsi que le sentiment d'être protégé et de s'en remettre au divin. Il faut s'éloigner du stress et la peur du matin. L'adulte porte un enfant intérieur qui a peur et il faut le rassurer à partir du matin. Ainsi je travaille sur la Programmation positive matinale pour améliorer cette réalité chez beaucoup de personnes. La psychologie du miroir est importante, car on doit se mirer, croire en soi et regarder ses yeux. Chaque jour est un jour nouveau et un jour de fête. Ne pas oublier de travailler énormément sur la gratitude.



**Toutefois, selon de nombreuses estimations sur le bonheur, la Tunisie est classée comme l'un des pays où les autochtones se sentent parmi les «moins heureux». Le coronavirus ne risque-t-il pas d'aggraver cette triste et amère réalité ?**

Il faut que la femme soit satisfaite et joyeuse par nature. Quand elle parvient à ce stade, cela se reflète positivement sur toute la famille, et les enfants sont plus détendus et contents. Les enfants ont besoin d'une mère heureuse et joyeuse, plutôt que d'une mère parfaite. Inchallah, dans quelques années encore, et on sera parmi les pays où la joie de vivre existe pleinement. Pour devenir le peuple le plus heureux du monde parce que nous habitons un très beau pays, mais notre mentalité est dépassée et rétrograde. Si nous vivons dans un monde meilleur plus clément et joyeux avec moins de querelles et de colère, on y arrivera. Il faut revenir à Dieu, car Il nous observe et ne pas Le mettre en colère. Nous sommes «un souffle divin» d'après le saint Coran. Il faut se réconcilier avec soi-même et si on y arrive, on peut devenir un pays qui diffuse le bonheur. Le divin aime la paix et le pardon.

**Dans la quête du bonheur par l'homme, le traité d'Épictète, ancien philosophe grec (IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C.), ne devient-il pas chimérique avec la hantise «Coronavirus», puisque la tranquillité de l'âme et l'absence de trouble ou de douleur sont relativement plus difficilement obtenables ou accessibles que le confort matériel et la satisfaction des plaisirs ?**

Je réfute cette thèse sur la tranquillité de l'âme qui deviendrait inaccessible à mesure d'avoir l'abondance matérielle. Pour moi, la fortune ne te parvient que si, à l'intérieur, ton âme est pleine de bonté. Ton âme doit être pleine de paix, d'amour, de pardon. Il faut purifier son âme pour obtenir la satisfaction matérielle, se pardonner... Il faut prendre du temps avec soi, il faut méditer, il faut regarder la nature se connecter avec

les arbres, respirer l'air pur, se sourire. Je souris et dis bonjour à tout le monde, chaque matin pour diffuser la joie et la bonne humeur.

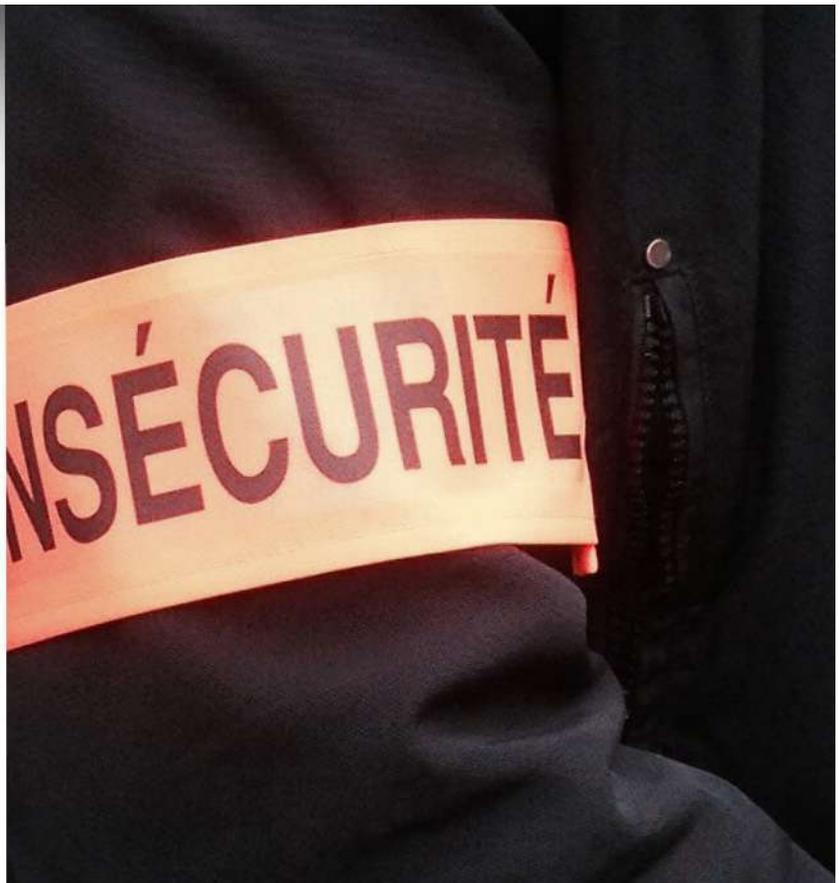
**Votre livre «Apprendre à aimer», paru en 2014, plus que jamais d'actualité avec toutes les tensions et crispations que traversent les gens dans le cercle familial ou amical, ne doit-il pas conduire chacun de nous à changer son rapport à l'autre pour «un monde meilleur», malgré les incertitudes existentielles, par exemple ?**

Je tiens à préciser que ce livre a été traduit également en version arabe dernièrement, et anglaise précédemment par une traductrice américaine qui a littéralement craqué pour mon ouvrage. Il a connu un franc succès auprès du lectorat américain notamment. De plus, ce bouquin, co-écrit avec ma fille Nedra Ghariani, aurait pu porter le titre «On aime et on ne sait pas comment aimer». Ce livre parle de la mauvaise programmation qu'on a eue depuis tout petit. On a entendu beaucoup de négativité, et un excès d'amour de nos parents qui ont peur pour nous. Des remarques décourageantes du style : «Ne sors pas, non la rue fait peur, l'argent s'obtient durement». On a eu une programmation erronée. Dans notre subconscient, on est mal programmé du coup. Regardez le film «The secret», et vous aurez des éléments de réponse. La loi de l'attraction qu'il évoque s'applique ici car on attire le bon, si on est bien programmé et inversement, on attire le mauvais si on est mal programmé. Celui qui se plaint de sa pauvreté va être plus pauvre, celui qui se plaint de sa colère sera plus colérique. Il faut remercier Dieu et être gentil avec soi-même. Car comme dit le poète dramatique anglais William Shakespeare : «Avec votre être le plus profond, soyez fidèles». Ne te préoccupe pas des autres en étant bon et gentil avec toi-même en quelque sorte. L'amour et l'estime de soi ne sont pas enseignés à l'école, ce qui est malheureux. Je souhaite le bonheur éternel à tous. Il faut œuvrer à propager la joie et le bonheur en permanence dans son cercle familial et son entourage également.

**DR. SOFIÈNE ZRIBI-PSYCHIATRE**

# «L'ANARCHIE EST LE TERREAU DU CRIME ET DE L'ANGOISSE»

*L'insécurité est-elle une réalité ou une perception ? Loin des chiffres et des statistiques de crime et de délinquance, le sentiment de peur généralisé prend de l'ampleur en Tunisie et s'est, encore, accentué sur fond de crise sanitaire et économique. Est-ce un effet de mode ? Comment couper le mal à la racine et rassurer les citoyens, face à ce sentiment d'insécurité qui ne cesse de grandir ? Le psychiatre, Dr. Sofiène Zribi, nous donne plus d'éclaircissement sur la question.*



Par MARWA SAIDI

**Cela fait un bon bout de temps que le sentiment d'insécurité grandissait chez les Tunisiens. S'agit-il du résultat d'une forte médiatisation des actes de crime et de délinquance ou réellement d'un fléau de société ?**

Depuis 2011, le sentiment d'insécurité ne fait que grandir chez le citoyen tunisien. Tout d'abord, parce qu'il vit un ébranlement de son environnement habituel. L'Etat est déficitaire, ses fonctions habituelles—qui sont la sécurité, la santé et l'éducation—sont fortement ébranlées et réduites. L'avenir paraît bouché. Il y a un changement extrêmement rapide des gouvernants qui sont tout aussi incapables les uns que

les autres à résoudre la situation de crise. Le sentiment de crise à la fois politique et sociale n'a fait que s'intensifier. Dans ce contexte, les individus deviennent de plus en plus réceptifs à toutes les nouvelles et annonces relayées par les médias puisqu'ils ne voient pas le bout du tunnel et la fin de cette situation de crise. Ajoutée à cela, la donne des réseaux sociaux qui sont devenus notre sport favori où l'information échangée est travestie et partagée de façon colorée de toutes les aspérités du sensationnel et de l'émotionnel. Tout cela fait que les événements tels que les crimes, actes terroristes, etc. deviennent très importants parce que, l'individu,

étant déjà sensibilisé, sa réaction est émotionnelle. Certes, elle est irrationnelle au regard du crime. Dans tous les pays du monde, il y a eu des crimes comme celui de l'assassinat de la fille à Carthage qui a fait couler beaucoup d'encre. Des crimes, il y en a tous les jours même dans les pays développés ou dans les pays sécurisés. Mais chez nous, cet état d'anticipation anxieuse de la population pour quelque chose de mauvais, cette peur que quelque chose de grave va nous arriver, est la conséquence d'un État en déliquescence, qui n'assume plus son rôle. Tout cela fait que n'importe quel événement va prendre une dimension émotionnelle, extrêmement importante. On dirait que le citoyen est dans l'attente de cet événement sensationnel, comme s'il cherche l'excuse pour avoir peur.

**Le pays traverse une crise à la fois sanitaire et économique sans précédent. Les gens sont à bout de souffle et il y a un sentiment de malaise général qui s'est installé dans la société. Est-ce que cette situation peut favoriser le développement de troubles psychiques chez les personnes fragiles ?**

Je peux vous assurer que toute la Tunisie a des troubles psychiques. C'est tout le pays qui est malade. Notre société est malade. Nous sommes tous malades parce que nous vivons une situation dramatique où on ne mesure plus l'impact du délitement du lien social. On sort comme on sort dans une jungle. Si on veut sortir la nuit, mis à part quelques grandes artères, comme l'Avenue Habib-Bourguiba, on a peur de circuler la nuit dans Tunis. Si on se rend dans des lieux où il n'y a pas de concentration de police on va avoir peur, on n'est plus dans un pays où on se sent en sécurité.

La propagation de l'épidémie n'est qu'un élément d'un contexte plus général. L'être humain a une capacité limitée à supporter le stress et le stress anxieux en particulier. Alors que nous vivons dans une situation de stress anxieux depuis 2011. Le contexte de l'épidémie a fragilisé le tissu social et la confiance des citoyens dans le système de santé. Il a fragilisé l'éducation puisque cela fait six mois que les enfants ne sont pas à l'école. Il a fragilisé davantage la situation des rues qui sont devenues des rues pouilleuses. La saleté



est partout, et quand il n'y a plus de propriété, il n'y a plus de loi. Le contrat social au sens de Rousseau, c'est d'abord l'observation des lois. Or, qui personnifie la loi ? C'est l'État. Si l'État disparaît, il n'y a plus de loi et on se retrouve régi par la loi de la jungle. C'est une situation qui fait peur. Le citoyen participe par lui-même à cet état-là, en enfreignant le code de la route, en ne respectant plus les règles de la bienséance et du bon comportement social dans la rue. Le citoyen, qui n'observe plus aucune forme de loi et aucune forme de limite, ne peut plus vivre en société. La société, c'est d'abord, le vivre-ensemble, c'est-à-dire l'observation collective de loi collective. Quand la loi est en train d'éclater, bien sûr les individus les plus pervers, les moins enclins à observer les lois, se trouvent libérés, c'est comme des loups qui sont à l'affût de cette situation qui sortent et commettent des crimes. Et je vous parie que les crimes de ce genre vont se multiplier parce qu'on leur a fait de la publicité. Le pire dans un crime c'est le fait que le faire-savoir le démultiplie.

**Que faut-il faire, alors, pour rassurer les gens et apaiser cette situation de peur collective ?**

Ce qui rassure les gens, c'est la loi. Je viens, tout récemment, de débattre avec des collègues de la question relative au système politique et de poser la problématique suivante : est-ce qu'un système dictatorial vaut mieux qu'un système démocratique ? Et on s'est dit qu'une dictature est meilleure que l'anarchie et une démocratie sans loi, incapable de faire observer la loi, évolue vers une anarchie. En Tunisie, on a

une démocratie. Si on veut sauvegarder cette démocratie, il faut d'abord éviter de tomber dans l'anarchie parce que c'est elle qui appelle à la dictature. Et pour ne pas nous raccrocher à un dictateur qui nous rend la sécurité—parce que les gens vont vers la dictature par besoin de sécurité—il faut appliquer la loi. C'est-à-dire que la loi doit redevenir le centre du débat politique en Tunisie. Ce n'est pas par hasard ou pour son langage arabisant que les Tunisiens ont élu Kais Saïed. Mais c'est parce qu'il a promis de faire respecter la loi. Les gens s'accrochent à Kais Saïed parce qu'il tient un langage qui leur rappelle la loi. Le peuple a besoin d'ordre. La sécurité vient par l'application juste et équitable de la loi. Donc, si on veut sortir de cette situation de marasme et de peur collective, c'est à l'État, de son plus haut sommet à sa plus simple base, de faire appliquer la loi partout et l'application de la loi doit être palpable et pour tout le monde. Celui qui brûle le feu rouge, qui jette son mégot par terre, est un délinquant. Celui qui fait la fête jusqu'à trois heures du matin et laisse tout un quartier éveillé ou celui qui porte le coronavirus et ne respecte pas l'auto-isolement est un délinquant. La force de la loi réside dans son application partout en tous lieux et en toutes circonstances sur tout le territoire de la République. Eh bien la démocratie peut bien réussir en Tunisie. Au contraire, si on instaure une démocratie sans lui donner la force de faire appliquer la loi, eh bien nous allons vers l'anarchie qui est le terreau du crime et de l'angoisse et c'est le terreau dans lequel la société se délite et se disperse.

A close-up photograph of a person's face, focusing on their right eye which is looking directly at the camera. They are wearing a light blue surgical mask that covers the lower half of their face. The background is dark and out of focus.

**SANTÉ ET BIEN-ÊTRE**

# **IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET COMPORTEMENTAUX LIÉS À LA PANDÉMIE**

Par D.B.S.

Outre ses répercussions sur la santé physique, des répercussions qui risquent, à défaut de traitement approprié, d'être fatales, le Covid-19 impacte sensiblement la santé psychologique et mentale.

Notre vie moderne est à dominante stressante. Elle représente un terrain favorable à plusieurs maladies psychologiques dont certaines sont, généralement, passagères et d'autres évolutives. Le stress, l'anxiété et la déprime ponctuent la vie de l'Homme moderne. Certes, mais se trouvant dans une situation encore plus oppressante telle que la pandémie du Covid-19, ces malaises psychologiques acquièrent plus d'importance, rendant ainsi le quotidien pénible.

En effet, si le stress est défini comme étant une réaction psychologique et physiologique normale face à une situation anormale et qu'il agit comme un mécanisme d'adaptation à des situations singulières, l'anxiété, elle, relève d'une peur injustifiée, anticipant sur un événement redouté. Quant à la déprime, elle représente un état psychologique négatif et passager qui se manifeste par un sentiment de tristesse, une lassitude et une perte de motivation.

Ces trois formes de mal d'être s'accroissent dans un contexte aussi inhabituel et menaçant qu'est la pandémie du coronavirus.

## **MALAISES PSYCHOSOMATIQUES**

Aussi, sur le plan physiologique, la personne souffrant de stress, d'anxiété ou de déprime endure-t-elle un ou plusieurs malaises, notamment des céphalées, une raideur au niveau de la nuque, des problèmes gastro-intestinaux, une sensation de fatigue, mais aussi des troubles du sommeil, des troubles de l'appétit. Ces troubles reviennent à un sentiment d'inquiétude et d'insécurité permanent, d'un sentiment d'impuissance face à l'évolution de la pandémie et d'une perception pessimiste des événements marquant le quotidien.

Sur le plan comportemental, les manifestations du stress, de l'anxiété et de la déprime se résument, généralement, en une difficulté de concentration, à une irritabilité non-fondée, à l'isolement, à l'indécision, mais aussi à des crises de larmes et à une augmentation de consommation des excitants comme le tabac, l'alcool et certains médicaments comme les calmants.

La pandémie du Covid-19, de par sa singularité et son aspect indéfini dans le temps, ne peut que renforcer le stress, l'anxiété et la déprime. Et pour atténuer ces trois réactions — psychologiques et physiologiques — et apporter à son bien-être calme et sérénité, il est recommandé, d'abord, de comprendre le contexte pandémique et de suivre l'actualité sans pour autant tomber dans le piège d'une recherche obsessionnelle. Parallèlement, il convient d'être à l'écoute de son corps et de son psychisme en prenant soin d'exprimer ses émotions et ses peurs et de ne pas les refouler. Il faudrait aussi se défouler en pratiquant une activité physique régulière dans le but de réduire le stress. Opter pour une bonne hygiène de vie en misant sur une alimentation équilibrée et des heures de sommeil suffisantes, tenter d'éviter tout facteur propice au stress et agencer son emploi du temps de manière à s'auto-consacrer des moments de relaxation serait un moyen de lutte contre le stress, l'anxiété et la déprime durant cette période exceptionnelle. Il est recommandé, aussi, de positiver au mieux en côtoyant des personnes agréables et de délaisser les besoins facultatifs.

## **PRÉVENIR LA DÉPRESSION**

Néanmoins, et en dépit de ce travail sur soi, il est possible, pour certains, de voir leurs résiliences diminuer sous l'effet persistant du stress et de l'anxiété. Des symptômes phares les avertissent alors et les incitent à solliciter l'aide d'un spécialiste. Recourir à un psychologue s'impose dans le cas où la personne ressent des sensations gênantes et handicapantes comme l'étouffement, la palpitation, les vertiges, la nausée, l'insomnie, le manque d'appétit, la perte de poids, une fatigue persistante, voire l'épuisement. D'ailleurs, rien qu'en entendant parler du virus, ces personnes en proie à l'anxiété risquent de paniquer. Et au fur et à mesure que la pandémie se propage et que leur sentiment d'impuissance grandisse, elles risqueraient de perdre tout intérêt face aux plaisirs de la vie, ce qui anticipe sur une éventuelle dépression. Une prise en charge psychologique s'avère être alors indispensable.

**MODE ET  
TENDANCE**



# OSEZ LA ROBE POUR UN RENDU ULTRA-FÉMININ

Féminine, élégante et surtout pratique, la robe, courte, longue... unie, fleurie ou imprimée... est une pièce essentielle qui dévoilera notre côté sensuel...

Par Héli SAYADI



La robe est une pièce incontournable que l'on devrait toutes avoir dans son dressing. L'atout principal de cette pièce, c'est qu'on peut la porter été comme hiver et, de plus, c'est une pièce phare qui met en évidence l'élégance féminine. Il suffit de bien la choisir, selon sa morphologie pour camoufler quelques petits défauts ou pour mettre en valeur sa taille élancée et fine...

Pièce préférée et portable pendant tout l'été pour son côté confort et pratique, elle peut aussi nous accompagner pendant toute la saison automnale et même hivernale. Il faut juste bien l'associer avec une belle paire de chaussures, un manteau long et le tour est joué ! On se sentira bien féminine et très confortable dans sa tenue. En attendant de dévoiler la nouvelle tendance des robes à porter pendant l'hiver, attardons-nous, dans ce numéro, sur les robes fashion que l'on peut porter durant la saison automnale et auxquelles on peut associer différentes pièces pour avoir différents looks....

L'été est derrière nous, l'automne s'est presque installé, mais vous pouvez encore profiter de vos pièces légères de l'été en les mixant avec des tenues adaptées à la saison. La robe à bretelles notamment est encore portable durant l'automne si l'on met dessous un pull en blanc... une combinaison tendance que l'on voit encore portée par les mannequins dans les vitrines des magasins de prêt-à-porter. Si vous choisissiez ce look pour aller au boulot, essayez d'être sobre en combinant la robe à bretelles, qu'elle soit courte ou longue, avec des chaussures baskets plates, unies, en blanc ou en noir et un body en dessous. Une autre manière de porter la robe à bretelles, pièce estivale, en lui associant une chemise en jean pour avoir un look sporty ou une petite veste légère pour avoir un aspect plus classe et raffiné. A côté de ces robes à bretelles que l'on peut adapter à la saison automnale, on peut opter également pour les robes droites à demi-manches. Ce ne sont pas les modèles qui manquent, on peut passer pour une girl vintage des années 70 tout en portant la robe courte évasée fleurie, un classique indémodable ou pour une nana very fashion en portant la robe babydoll à carreaux. Les robes à carreaux en blanc et en noir, en marron ou en rouge sont très tendance actuellement.

Pour les nanas les plus BCBG, elles peuvent profiter des robes pour avoir un look à la fois classe et posé. Pour ce faire, elles peuvent mettre une robe en mousseline, longue, couleur pastel et à col rond et manches longues en adaptant le style des années 90, qui connaît un retour en force sur les devants de la scène de la mode.

Pour celles qui préfèrent les chaussures à talons, elles peuvent choisir une paire de chaussures demi-saison, fermées par-devant et ouvertes par-derrière ou même des mules confortables à semelles plates pour toutes celles qui ne supportent pas les chaussures à talons pendant de longues heures. L'indémodable robe classique en noir est toujours actuelle ! Droite, avec fente, qui arrive jusqu'aux chevilles, elle est à associer avec des baskets et un «bag» fourre-tout. Si vous voulez être originale, on peut aussi jouer sur les superpositions, une tendance qui a marqué les années 2000 et qui fait son come-back. Cela consiste à associer deux pièces en superposition, notamment une robe simple et classique à laquelle on peut ajouter un pull en over size. Ce look préféré des teenagers est très girly et rajeunissant. Si vous optez pour une robe ultraclassique, misez sur des accessoires fashion, un sac à main tendance pour moderniser tout le look. En jouant sur les matières, les couleurs, les modèles, on peut porter la robe sans modération et à toutes les occasions... Alors n'hésitez pas à créer un look original et moderne avec votre pièce fétiche !

# STYLE DÉCO : LE VINTAGE

Le style de décoration vintage remet au goût du jour les meubles et les accessoires des années 1950 et 1960. Avec une touche de nostalgie, on plonge dans les couleurs vives ou les couleurs pastel, les formes futuristes, le mobilier en teck et en formica, ainsi que les affiches rétro.

## QU'EST-CE QUE LE STYLE VINTAGE?

Il y a un certain flou quant aux années exactes qui sont englobées dans le style vintage. La décoration vintage met à l'honneur les décennies 1950 et 1960, mais on s'entend généralement pour étendre cette période des années 1930 jusqu'aux années 1970 et 1980.

La même latitude s'étend également au mélange des époques et des matières. On peut, sans problème, inclure des meubles de différentes décennies dans une décoration vintage, ainsi qu'oser le mélange de plastique, de bois et de métal.

Le style vintage s'inspire des années art déco, du style pop des années 1960 et du style après-guerre des années 50 (Mid-century modern). Couleurs vives et optimisme sont donc au rendez-vous. Les pièces ont une ambiance chaleureuse et accueillante.

Dans les pièces, le mobilier vintage côtoie également souvent des meubles plus modernes ou contemporains. On s'assurera alors de trouver une cohérence au niveau des matériaux et des couleurs.

## LES MEUBLES

Le terme « vintage » désigne des objets des décennies passées remis au goût du jour.

On privilégie les objets originaux plutôt que des imitations. L'authenticité des meubles est donc une composante essentielle de la déco vintage. Étant donné cette notion de rareté et d'authenticité, les prix pour les meubles de style vintage peuvent parfois s'avérer élevés.

On retrouve, par exemple, des tables ou tabourets en formica, des tables rondes pour la salle à manger et



des meubles aux pieds compas caractéristiques des années 50.

Les canapés et fauteuils en cuir ou en tissu, généralement de couleur claire, donnent une ambiance chaleureuse et confortable. Le sofa vintage est souvent petit et on y retrouve des éléments des années 1950 et 1960 tels que du bois pour la structure, des tablettes intégrées ou des formes arrondies.

## LES COULEURS ET MOTIFS

Côté couleurs, le style vintage laisse place à la créativité. On peut donner une allure plus ancienne ou romantique à une pièce vintage avec des couleurs pastel, comme le rose poudré, le bleu ciel ou le vert tendre. Ou bien un aspect plus moderne et joyeux avec des couleurs vives telles que le jaune canari, les teintes acidulées ou le rouge vif. Encore une fois, le mélange des types de couleurs, douces comme plus éclatantes, est permis.

Les motifs sont également très appréciés dans le style vintage. Qu'il s'agisse de formes géométriques ou de gros pois, on mise sur l'aspect graphique. On en retrouve sur les coussins, les tapis, mais aussi sur les murs grâce au papier peint.

## LES ACCESSOIRES

Dans le style vintage, on essaie d'ajouter des acces-

soires avec parcimonie pour éviter qu'une pièce n'ait pas des airs de musée. Le mélange des époques est encore une fois bienvenu. Pour les accessoires, on peut oser les couleurs vives, qui donnent une touche d'éclat aux pièces.

On retrouve aussi bien des miroirs anciens que des plateaux posés sur une table basse, un pichet à eau utilisé comme pot de fleurs, des coussins à motifs, des coffres antiques, d'anciennes boîtes de biscuits en métal ou encore des caisses de bois.

Pour l'éclairage, les luminaires en cuivre, les lampes suspendues de formes géométriques (qu'on retrouve également dans le style scandinave) et les lustres ont la cote.

Sur les murs, de vieilles photos ou des affiches d'anciennes publicités et de films font un bel effet en donnant immédiatement le ton vintage. On peut aussi accrocher une horloge métallique sur un mur de la cuisine ou du bureau.

Dans les cuisines de style vintage, on peut miser sur les accessoires et les petits électros pour donner le look voulu : batteur à main, cafetière, grille-pain, etc. Ce sont des éléments de décoration qui se trouvent facilement avec une belle variété de couleurs : jaune, vert, rouge, bleu poudre.

Source : <https://www.muramur.ca/>



MONGI BENNANI, ANCIEN JOUEUR DU SN ET ENTRAÎNEUR DE HANDBALL

## «LES CHALLENGES, ON NE S'EN LASSE JAMAIS»

Peu de gens savent que Mongi Bennani conduisit son équipe en finale de la Coupe du monde 2014 dans le sport numéro 2 du pays, le handball, avec Al-Sadd du Qatar. En fait, l'enfant du Stade Nabeulien roula sa bosse un peu partout, y compris à la tête des sélections nationales des jeunes.

«Un titre africain ou arabe, c'est toujours bon pour une récupération à des fins politiques, rappelle-t-il. Notre objectif doit se situer au niveau du gotha mondial».

Propos recueillis par Tarak GHARBI

### Mongi Bennani, tout d'abord, comment êtes-vous venu au handball ?

J'étais gardien de but de football dans mon quartier Boughedir, à Nabeul, où la tradition est partagée entre le hand et le basket. Ces deux sports doivent énormément à la ville des Potiers. Moncef Selmane, notre maître de sport à l'Ecole Larbi Zarrouk, m'a fait signer au SN handball alors que j'étais benjamin. Et c'est Noureddine Ben Ameer qui m'a convoqué pour la première fois en sélection cadets en 1982 après avoir assisté à un derby entre le lycée technique de Nabeul et le lycée de Hammamet dans le cadre des championnats scolaires. J'ai joué mon premier match international cadets contre l'Algérie. Nous avons fait match nul (10-10). J'ai réussi trois buts. Pas mal pour un arrière dont la première qualité est d'offrir des assists.

### Vos parents vous ont-ils encouragé à faire du sport ?

Mon père Hassen, commerçant, me disait qu'un jour, je serais entraîneur



comme Sayed Ayari. Quant à ma mère Aroussia, elle vivait intensément les derbies lorsque j'entraînais le club «sang et or».

#### Quels furent vos entraîneurs ?

Moncef Selmane, Abdellatif Gherib et Aounallah chez les jeunes. Fethi Mechaâl, Lotfi El Behi, Moncef Ben Amor, Hamadi Azzam, Fethi Chakroun, Brahim Agrebi, Hafedh Zouabi et le Polonais Tom chez les seniors.

#### Quelle était votre idole ?

Samir Abassi, l'homme à tout faire du CS Hammam-Lif, qui allait passer à l'EST.

#### Avez-vous reçu des offres d'autres clubs ?

L'AS Hammamet a voulu m'engager alors que j'étais encore cadet. Je n'ai pas répondu à la proposition car ç'aurait été pécher contre la tradition qui voulait alors qu'un joueur soit celui d'un seul club durant toute sa carrière. Et puis, au SN, je me sentais très bien. Mon club était encore bien plus fort que l'ASH avant que la roue de l'histoire tourne. Nos dirigeants suivaient en même temps notre scolarité. L'un d'eux, Samir Bouaouina auquel je dois beaucoup, assurait des cours à l'intention des joueurs avant les séances d'entraînement.

#### Avec Faouzi Benzarti en football, qui disputa la finale du Mondial des clubs à la tête du Raja du Maroc, vous êtes le seul entraîneur tunisien à avoir conduit un club en finale de coupe du monde. Vous devez sans doute en tirer beaucoup de fierté, non ?

Oui, cela n'arrive pas tous les jours dans la carrière d'un coach. En septembre 2014, à la tête d'Al-Sadd du Qatar, j'ai accédé en finale de l'IHF SuperGlobe, la coupe du monde des clubs de handball. Nous avons été battus par Barcelone après avoir éliminé en demis les Allemands du SG Flensburg Handewitt, champions d'Europe. Un moment particulier dans la vie de chaque technicien. En phase de poules, nous avons disposé de l'Espérance de Tunis.

#### Que vous veniez alors de quitter pour partir vers l'aventure dans le Golfe...

Oui, j'ai décroché trois titres avec



Mongi Bannani signant pour Al-Nasr émirati

le club «sang et or» (championnat et coupe de Tunisie, en plus du championnat arabe). La culture de ce club veut que chaque joueur doit jouer pour les titres dès le plus jeune âge. J'ai pris par la suite la direction technique de l'EST où je chapeautais pas moins de 13 entraîneurs. Une charge colossale.

#### En ce temps-là, comment viviez-vous le derby tunisien ?

A l'unisson avec mes joueurs, j'étais convaincu qu'il fallait s'imposer même dans un derby amical. La rivalité était telle que la tension montait dès que nous avions en face le frère ennemi tunisien. En tant qu'entraîneur, j'ai gagné trois derbies sur quatre, concédant une fois le nul.

#### Quel est votre meilleur souvenir ?

La finale mondiale avec Al-Sadd contre le Barça. Je citerais également nos belles saisons parmi l'élite du temps où Nouredine Aounallah revint au Stade Nabeulien. Avec Kerkenni et Khaled Ben Salah, nous pratiquions un jeu de pure tendresse. Je citerais également notre superbe saison avec le SN, en 1997. Nous avons terminé quatrièmes de la Nationale A. On a même battu l'ESS (33-30).

#### Et le plus mauvais ?

Mon problème cardiovasculaire découvert alors que j'étais étudiant à l'Institut supérieur des Sports à Ksar Saïd. Cela m'a incité à arrêter

ma carrière à seulement 27 ans. Mais déjà, je préparais une carrière d'entraîneur.

#### Comment analysez-vous la crise du handball à Nabeul, un des bastions historiques de la petite sphère en Tunisie ?

A Nabeul, la menace du basket reste vive. La balle au panier a drainé les meilleurs sportifs de la ville, a pris les grands dirigeants et les plus grosses parts du budget du club, la plus grande part du public, aussi. A croire qu'à Nabeul, il n'y a de place que pour le basket, ce qui est faux. De plus, les grands cadres techniques issus du SN ont émigré vers le Golfe : Moncef Ben Amor, Lotfi El Behi, Fethi Mechaâl, moi actuellement...

#### Que représente le Stade Nabeulien pour vous ?

Tout simplement ma vie. J'y ai passé 18 superbes saisons. J'y ai pratiqué le plus beau hand grâce à Moncef Ben Amor, un technicien hors pair. Mechaâl a fait de moi le capitaine d'équipe. Avec Brahim Agrebi, j'ai appris ce qu'est le professionnalisme. Hamouda Fray m'a inculqué la touche académique. Tout ce que j'ai réussi comme succès en qualité d'entraîneur, j'aurais aimé le vivre avec le SN.

#### Comment trouvez-vous le handball tunisien aujourd'hui ?

Les mêmes maux vécus par le football produisent les mêmes effets



Bennani (à droite) avec Wassim Helal et Chaker Khenissi, au championnat d'Afrique des clubs 2014 au Congo.

en handball. Les résultats piment. On change d'entraîneur comme on change de chemise. Souvent, on engage des techniciens manquant de formation, d'anciens joueurs hâtivement recyclés comme entraîneurs. Les meilleurs joueurs partent à l'étranger. On y va de plus en plus jeune.

Les moyens manquent terriblement. Il y a également une crise de dirigeants qui oublient leur vocation d'éducateurs. Chaque saison, le niveau technique de la compétition baisse encore.

### Parlez-nous de votre famille

En 1991, j'ai épousé Sonia, ancienne handballeuse de Mégrine et prof d'EPS. Nous avons trois enfants : Hassen, 28 ans, directeur commercial installé au Qatar, Malek, 24 ans, étudiant à Toulouse, et Skander, 18 ans, lycéen. L'aîné est Espérantiste, les deux autres Clubistes, tout comme mon épouse. Imaginez l'ambiance dans la famille après un derby...

### Quels sont vos objectifs ?

Entraîner un jour le Sept national seniors. Avec la sélection juniors-cadets que j'ai entraînée durant



L'Espérance Sportive de Tunis, auteur en 2013 d'un joli triplé sous la conduite de Mongi Bennani (3<sup>e</sup> debout à partir de la droite).



Avec Al Sadd du Qatar, deuxième du SuperGlobe 2014 (Coupe du monde des clubs). On reconnaît Bennani 5<sup>e</sup> debout à partir de la gauche.

quatre saisons, j'ai formé les Wissem Hmam, Wael Horri, Touati, Amor Khedhira, Maher Kraiem, Marwane Belhaj, Tajouri... Dans l'esprit de certaines gens, l'équipe nationale ne doit plus être entraînée que par un étranger. Je crois que cette vue de l'esprit est étriquée et reconnaît mal le mérite des cadres tunisiens qui savent s'imposer là où ils passent.

#### Enfin, un entraîneur, quand doit-il dire stop ?

On ne le sait jamais. Il n'y a pas de règle. Personnellement, après 29 ans de carrière, dont 7 consacrées à la formation des cadres, je suis toujours habité par la même envie et la même passion. Les challenges, on ne s'en lasse jamais. Je figure dans le ghotra des techniciens de handball du pays. Cette percée, je ne la dois qu'à mon effort et à mon mérite, car personne ne m'a fait de cadeaux.

Au contraire, je viens d'un «petit» club, et à ce titre, je dois surmonter davantage de handicaps que les autres. Pourtant, si mon club,

le Stade Nabeulien, traverse une longue traversée du désert, on ne doit pas oublier que dans les

années 1960 et 1970, il était le troisième club du pays, derrière l'Espérance de Tunis et le Club Africain.

## DIGEST

Né le 31 octobre 1965 à Moknine

Première licence : 1972 Benjamins SN

Premier match seniors : 1983

Dernier match au SN : 1991-92

En 1992, a joué trois mois avec la JS Maâmoura

Carrière d'entraîneur (3<sup>e</sup> degré depuis 1990) : Jeunes SN, puis SN seniors (5 saisons), JSM, EBSBK, El Mida, SC Moknine, EM Mahdia, AS Hammamet, US Témimienne, EST, Al Sadd du Qatar, Assafa et Al-Nasr Club de Dubaï (Emirats Arabes Unis)

Sélectionneur national cadets et juniors (4 ans)

Palmarès d'entraîneur : 2<sup>e</sup> du championnat du monde 2014 avec Al-Sadd du Qatar, championnat et coupe de Tunisie et championnat arabe avec l'EST, finaliste de la coupe de Tunisie avec EMM, 3<sup>e</sup> du championnat arabe 2016 avec Assafa. 2<sup>e</sup> de la CAN cadets et juniors (derrière l'Egypte, au goal-différence).

Professeur d'Education sportive et physique

Marié et père de trois enfants.

# HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

N'en faites pas trop. Le silence vaudra vraiment de l'or ces jours-ci. En famille, donnez un peu de mou, et tout ira bien. Vos activités professionnelles vous accapareront complètement. De toute façon, vous serez très apprécié, votre popularité fera des ravages.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Suivez votre intuition ! Elle sera en effet excellente cette semaine. Grâce à elle, vous supplanterez facilement des adversaires pourtant coriaces, parce que vous aurez sur eux un énorme avantage psychologique. Les astres vous doteront d'un pouvoir de persuasion.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Modérez-vous! Vous vous dispersez dans toutes les directions. A ce train-là, vous ne saurez bientôt plus où se trouvent vos objectifs et en quoi ils consistent. Méfiez-vous d'une tendance à ruminer interminablement sans passer à l'action.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

La Lune vous gâte. Elle met de l'enthousiasme dans vos passions et vous assure bien des triomphes. A vous donc les grandes envolées romantiques et les conquêtes amoureuses. Vous aurez également des nouvelles d'affaires ou de négociations dont vous attendez beaucoup.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

C'est le moment de mettre de l'ordre dans votre vie. Les vibrations astrales sont avec vous et vous poussent à détruire certains éléments du passé qui sont devenus inutiles, voire encombrants. Simplifiez votre existence dans bien des domaines.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Tout avance! Vous aurez la possibilité de conclure une affaire très importante, ou de mettre la dernière touche à un projet qui vous a coûté bien du temps et des efforts. Dans l'ensemble, vous récolterez les fruits de ce que vous aurez semé. Santé, n'oubliez pas de bien vous hydrater.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Faites-vous plaisir! Vous aurez besoin de vous gâter un peu en vous offrant un très beau cadeau. Si le prix vous fait hésiter, dites-vous que souvent le luxe est un bon placement. L'essentiel est que toutes ces démarches vous remonteront efficacement le moral.

## SIGNE DU MOIS



BALANCE

23 SEP AU 22 OCT

### AMOUR

Des déboires sentimentaux sont à craindre. Mais il n'y aura rien de vraiment grave si vous arrivez à maîtriser votre tendance à dramatiser le moindre incident. Vous prouverez à vos proches que vous pouvez parfaitement avoir les pieds sur terre et régler avec efficacité les problèmes concrets et pratiques. Cependant, votre vie familiale ne sera certes pas de tout repos. Vous aurez des intuitions justes et le sens de l'effort. Mais malheureusement vous aurez à craindre des difficultés dans votre vie professionnelle.

### ARGENT

Vous serez à l'abri du besoin, de l'insécurité et des mauvaises surprises. Cependant, ne relâchez pas votre vigilance et évitez toute spéculation fallacieuse.

### TRAVAIL

Deux grosses planètes se trouveront dans votre secteur santé. L'une, Saturne, a pour effet de fatiguer et l'autre, Jupiter, est porteur de chance. Ce curieux cocktail astral pourra donc se traduire par une forme chancelante.

Prenez du recul ! Ne cherchez plus systématiquement à occuper le devant de la scène. Vous gagnerez en profondeur, en lucidité aussi. L'attitude des êtres que vous aimez vous paraîtra bien négative. Il vous sera difficile de trouver un terrain d'entente, une harmonie.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Vous pourrez tout vous permettre. Cédez vite à toutes les tentations avant qu'elles ne s'éloignent ! Mais restez dans des limites raisonnables, tout de même ! Cet environnement astral est apte à compliquer les relations sentimentales, à créer des tensions, des jalousies, des différences de sensibilité, des conflits larvés ou ouverts.

22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

Vous serez enchanté de votre vie sociale. Vos nouvelles relations pourraient déboucher sur une relation durable, profonde et de grande valeur. Ce ne sera pas encore le mariage, mais plutôt le début d'une histoire sentimentale torride !

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Reposez-vous ! Un risque de surmenage plane sur votre ciel. Vous avez trop tendance à dépasser vos limites. Modérez vos ardeurs et prenez du temps pour vous. Ce sera aussi le bon moment pour prendre de bonnes résolutions alimentaires ou pour arrêter de fumer.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON